капли в нос 5 с.
чистая сосна

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№19 (207) октябрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровье дарит лес

Все лето я болела – так тяжело было переносить жару, что сердце просто не выдерживало. Из дома почти не выходила. Вот уж осень наступила, жары как не бывало, а я все лежу, болею. «Чем больше лежишь, тем труднее потом встать!» – объявила моя старинная подруга и пригласила к себе на дачу. После ее телефонного звонка я встала через силу и начала собираться. Встречаемся мы редко, и вот – такой случай представился! Еще одна наша подружка приехала на дачу, и пошли мы втроем за грибами. Я не верила, что найдем хоть что-нибудь после такой засухи, а грибочки-то пошли. Да и не в них счастье. В лесу так красиво, а воздух! С погодой повезло, конечно. За городом она всегда лучше, надо просто почаще туда выбираться! Ходили по лесу не спеша, за грибами особенно не гнались, и хуже мне не стало. Наоборот, сначала настроение поднялось от одних только птичьих песен, а потом почувствовала прилив бодрости. К вечеру ноги гудели, но усталость была приятной. В доме мы растопили печь и за вечерним чаем вспомнили молодые годы. А как потом хорошо спалось! Я и забыла, что страдала бессонницей. Подруги тоже ожили. Всего одна лесная прогулка вернула нам здоровье, и в городе я принялась за отложенные домашние дела. Мы с подругами решили чаще встречаться и бывать на природе, чего и вам желаю, дорогие читатели любимой газеты.

Алексеенко Т.Н., г. Великий Новгород

10039
4 607038 590259

ЦИТАТА

Как прекрасна жизнь! Надо только уметь находить в ней радость и почаще улыбаться.

Андреянова Галина Васильевна, Ленинградская обл., п. Никольский

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Как только зарядили первые осенние дождики, начались и простуды, и другие недомогания. Но осень – не повод, чтобы расклеиваться. Ведь за лето мы набираемся сил, получаем запас витаминов. Да и сейчас еще столько свежих фруктов, овощей, лекарственных трав, чтобы поддерживать здоровье! Поэтому совсем не обязательно хронические болезни бронхов, легких или, например, язва должны заявлять о себе, как по расписанию, дважды в год. Обострений можно избежать. Вот что пишет в рубрике «Сезон здоровья» наш читатель А. Исаков из г. Пскова: «Считаю, что не всем и не всегда надо опасаться сезонных обострений хронических недугов. Паника бывает вреднее самой болезни». Давайте прямо сейчас позаботимся о том, чтобы не разболеться, когда станет совсем холодно и сыро. Ведь можно полностью оздоровить свой организм с помощью нехитрых подручных средств. Кроме трав и полезных продуктов, здоровье может вернуть даже обыкновенная чистая вода. В этом вы убедитесь, прочитав в рубрике «Хороший пример» письмо от Ф.Х. Ахмадеевой из д. Довск Гомельской области.

И, конечно, всегда на пользу здоровью идут лесные прогулки. В этом году стояло знойное лето, леса горели, но все-таки природа ожила после сентябрьских дождиков. Как сообщили недавно наши читатели из северных областей, в лесу немало грибов. Стоит проверить! Даже не ради зимних запасов, а чтобы получить заряд бодрости, полюбоваться красотой и подышать свежим воздухом.

Пишите нам чаще, дорогие друзья! Теперь газета стала толще, в ней 48 страниц, и для интересных писем место обязательно найдется.

Обращаю ваше внимание на то, что началась подписка на газету на 1-е полугодие 2011 года. Подписаться можно в любом почтовом отделении.

Крепкого вам здоровья и отличного настроения!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **11 ОКТЯБРЯ**

Дорогая редакция, это письмо я пишу с переполняющим меня чувством благодарности к любимой газете. Очень понравилось письмо в №11 за этот год «Зрение вернулось» от З.А. Шарафутдиновой из Башкортостана. Спасибо этой читательнице за рецепт от катаракты и других глазных болезней. Я уже приготовила лекарство по данному рецепту и буду его принимать. Верю, что мое зрение улучшится. Еще хочу выразить благодарность Н.Ф. Щербаковой. Письмо Нины Федоровны опубликовано в том же номере под названием «Его величество запор». Такая сложная, деликатная проблема, перед которой многие испытывают страх, а как просто она решается! Спасибо вам, Нина Федоровна!

Также мне очень понравилось письмо «Священный дар благодати» от Е. Жакиной из г. Подольска в «Лечебных письмах» №12. В нем есть молитва «Всемилостивая, Владычица моя». Эту молитву читал святой старец Сампсон, когда его арестовали и отправили на Соловки. Молитва оберегала старца, по его словам, до последних дней. Читайте ее с верой – и будете защищены.

Здоровья вам и долгих лет жизни в радости! Слава Богу, что есть такая нужная газета.

Адрес: Христовой Анне Ивановне, 141507, Московская обл., г. Солнечногорск-7, ул. Подмосковная, д. 34, кв. 1

Я просил помощи в лечении эпилепсии, и мое письмо опубликовали в №6 «Лечебных писем». В ответ пришло очень много писем с рецептами и советами, даже телеграмм. Я узнал столько полезного! И понял, что вел совершенно неправильный образ жизни. Сделал для себя много выводов.

Спасибо большое добрым и отзывчивым людям. Это Леконцева Ю.А. из г. Перми, Ганаева Людмила Николаевна из г. Тамбова, Гриценко Л.В. из г. Крымска, Красникова З.В. из г. Тюмени, Мащинская Э.А. из г. Пестово, Новикова Татьяна Николаевна из Калужской обл., Станислав из г. Новочеркасска, Царенко Юрий Васильевич из г. Владимира, Зубова В.А. и Миронова Т.Ф. из г. Новосибирска, Кузнецова Н.В., Зубакова М.Г., Галкин Н.П. и Градина А.В. из Москвы, Лысенко Л.А. из г. Новочеркасска, Федорович О.В. из г. Твери, Ирина из г. Геленджика, Серохвостов Игорь Николаевич из г. Анапы, Кондратьева М.А. из г. Пскова, Чиликов А.В. из г. Минеральные Воды, Гуськова В.Д. из г. Долгопрудного, Талай Владимир Петрович из г. Канска, Слинько Е.П. из с. Калузаево Ростовской обл., Солонина А.Я. из г. Волгограда, Казакова Т.В. из г. Сыктывкара и многие другие.

Благодарю всех, дай вам Бог здоровья! Спасибо, что есть такая замечательная газета.

Адрес: Толстикову Евгению Анатольевичу, 164903, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Пролетарская, д. 47, кв. 47

Очень благодарна «Лечебным письмам» за то, что опубликовали мое письмо в июле 2010 года, в №13. Я просила помощи в лечении эндометриоза, уреаплазмоза и микоплазмоза. Была в отчаянии и уже теряла надежду на исцеление. Но после той публикации откликнулось столько хороших, добрых людей! Они помогли мне советами и поддержали морально. Все-таки есть еще очень много отзывчивых людей на свете!

Сердечно, от всей души благодарю через нашу газету всех, кто откликнулся на мою просьбу. Ответить каждому не смогу, поэтому прошу напечатать мою благодарность людям за их поддержку и доброту. Дай Бог им всего наилучшего, долгих лет жизни, крепкого здоровья! Спасибо за то, что у всех нас есть такая добрая, душевная газета – одним словом, настоящий Друг.

Адрес: Кандаковой Наталье Сергеевне, 654013, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 8

Через газету «Лечебные письма», напечатавшую мое обращение о помощи в лечении гипертонии, хочу поблагодарить людей. Пришло очень много писем отовсюду – от Геленджика до Мурманской области. Мне писали из Сибири, Средней полосы России, с Сахалина. Постараюсь всем ответить, как только смогу. Добрых, отзывчивых, неравнодушных людей оказалось очень много. Спасибо вам большое за советы и рецепты! А получила я все это еще и ко Дню медицинского работника. Ваши письма были как поздравление с моим профессиональным праздником. Спасибо, добрые люди! Будьте и сами здоровы, счастливы!

Адрес: Лебедевой Л.С., 693022, г. Южно-Сахалинск, р-н Новоалександровск, пер. Горького, д. 20, кв. 8

Секреты долголетия просты

В «Лечебные письма» иногда пишут люди, которым уже 80, даже 90 лет. Их письма я читаю с особым вниманием, потому что и сам поставил себе цель – дожить хотя бы до 92 лет, как мой дед. Вот что интересно: с тех пор как принял это решение, болеть практически перестал!

С детства мне все говорили, что я упрямый. Иногда ругали за это, но вот уже в преклонном возрасте упрямство пошло мне на пользу. Перед самым моим выходом на пенсию у нас на работе был профосмотр, и флюорография показала, что у меня какое-то затемнение в правом легком. На контрольных снимках – то же самое. Что это такое – никто не мог объяснить, хоть я и побывал у нескольких специалистов, в том числе у онколога. В итоге прошел по кругу и вернулся к своему терапевту, который мне сказал: «Живите в свое удовольствие! Недолго вам осталось». Сколько именно, не уточнил. Это сейчас я понимаю, что так говорить пациенту, не имея даже диагноза, по крайней мере непрофессионально. А тогда воспринял все всерьез и расстроился. Но ненадолго. Из упрямства решил, что выживу, надо только поставить себе достойную цель. О целях и смысле жизни не размышлял с юных лет, а тут задумался и никакой особой цели не нашел. Просто хотелось жить. Вспомнился дед-долгожитель, вот и решил, что моя цель – прожить не менее 92 лет, как он, просто вопреки прогнозам эскулапов. И раз один из них – видно, самый «умный» – посоветовал жить в свое удовольствие, значит, надо держать себя в ежовых рукавицах. Я приступил к составлению личной программы. Для этого начал изучать литературу, опыт долгожителей. Среди изречений великих людей одно оказалось, как говорится, в тему: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Так сказал известный американский писатель Марк Твен. Вообще, он любил пошутить, но доля истины здесь все же есть. Иногда полезно кое в чем пойти наперекор себе. Особенно в наше время, когда что-то вкусное почти всегда означает «вредное для здоровья». Я последовал этому совету. Остальные секреты долголетия и здоровья оказались очень простыми. Постоянно двигаться, заниматься интересным делом, общаться с природой, не курить, пить только хорошее вино и только по радостным поводам – это все знают, но не все выполняют. Я расписал программу по пунктам и начал выполнять. А через год легкое оказалось чистым. Врачи не поняли. Разглядывая предыдущие снимки, они спрашивали: «Это ваши?»

Сейчас мне 68 лет, и меня перестали беспокоить хронические болячки. Простужаюсь изредка, раз в 2-3 года, хотя раньше болел, как все. Впереди у меня долгая интересная жизнь, и всем вам я желаю здорового долголетия!

Мотылев И.С., г. Пермь

По образованию я медик, за плечами 30 лет трудового стажа. Работала в хирургическом отделении областной больницы старшей медсестрой. Но вот теперь, на склоне лет, лечусь по рецептам из нашей народной газеты. «Лечебные письма» дают мне не только знание народной медицины, но и пищу для ума.

Будущее – за профилактикой

Я всегда мечтала стать доктором, чтобы всех вылечить. В школе по биологии у меня всегда было «отлично», но жизнь сложилась так, что высшее образование получить не удалось. Окончила техникум и работу свою любила. Ведь это такое счастье – помогать людям, облегчать их страдания! Но меня всегда интересовало, почему некоторые предпочитают страдать и болеть, вместо того чтобы совершить хоть небольшое усилие ради своего здоровья! Многие пациенты просто запускают болезни, тянут до последнего, пока дело не дойдет до хирургии. Есть и такие, кто даже после сложнейших операций курит, нарушает режим. В последнее время часто ругают врачей, но они делают все, что в их силах, чтобы спасти больных. А что делают для этого сами больные?

Чем только люди не оправдывают свои слабости, вредные привычки! Вот, например, пьянство. Не буду распространяться о его вреде – и так все давно известно. Но ни для кого не секрет, что у нас пьянство – национальная трагедия. Мужчины говорят, что у них это в генах – сама слышала такие речи. Так вот, ничего подобного! Я хоть и на пенсии, а за новостями медицины слежу. И знаю, что ученые сделали великое открытие – научились расшифровывать геном человека. Объясню, почему открытие так важно. Геном почти у всех людей одинаковый. Разница – это лишь доли процента, от которых и зависит наша уникальность: способности, привычки, внешность, предрасположенность к конкретным болезням. И оказалось, что никаких особых пристрастий к алкоголю у россиян изначально нет! Природой такого не предусмотрено, так что нечего и говорить о дурной наследственности. Наши гены почти такие же, как у цивилизованных европейцев, а вот отношение к здоровью совсем другое.

Пройдет сколько-то лет, и каждый врач сможет вам сказать, к каким болезням предрасположены вы, ваши дети и внуки. Человека будут предупреждать об угрозе рака или, например, болезни Альцгеймера за десятилетия до начала их развития. И тогда уже каждому придется взять ответственность за свое здоровье на себя. Вот приходит, скажем, курильщик устраиваться на работу, и у него требуют медицинскую справку. А там черным по белому написано о предрасположенности к раку легких. И никто его на работу не возьмет, пока он курит! Зачем же руководству разоряться на оплату бесконечных больничных, а потом и похорон?

Так может, не будем дожидаться, когда введут такие строгие меры? Ведь без здоровья ничего хорошего в жизни не будет. Уверена, что будущее медицины – за здоровым образом жизни и профилактикой заболеваний. К сожалению, у нас еще мало внимания уделяется этим вопросам. Но читатели нашей газеты поднимают их постоянно, за что мне и нравятся «Лечебные письма».

Быкова А.И., г. Ставрополь

ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ

В этом году и здоровому сердцу пришлось нелегко в летнюю жару. Что уж говорить о нездоровом! Не успели прийти в себя от жары, как другие природные факторы начинают на нас влиять. Но не так уж все страшно: если поменьше обращать внимания на пустые разговоры, то и непогода нипочем. Но все-таки к осени я всегда стараюсь подготовиться заранее. Шутки шутками, а сердце порой очень чутко реагирует на перепады давления. Первый признак осложнений – появление отеков. Как только замечаю, что появляется одышка, что лицо становится отекшим, моментально стараюсь принять меры. Иначе получается замкнутый круг: отеки возникают из-за слабого сердца, а сердце при отеках еще больше нагружается. Обычно все сердечники стараются освободиться от лишней жидкости. Кто таблетками пользуется, кто другими средствами. А я хочу посоветовать вам от отеков и для укрепления сердца настой из цветочков синего василька.

Взять 1 ч. л. сухих цветов, залить 1 стаканом кипятка, настоять минут 15 и процедить. Пить по 1/4 стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день в течение 6–8 дней.

Это очень легкое мочегонное средство, которое облегчает работу сердца. Я сама собираю васильки. Они хорошо действуют и на глаза в виде примочек. Очень полезные цветочки!

Валентина Леонидовна Комарова, г. Пенза

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Созрела калина, и я хочу подсказать, как можно всю семью обеспечить вкусным витаминным желе, а заодно запастись ценным лекарством для щитовидной железы. У меня так называемый зоб. Он мне практически не мешает, сейчас щитовидка только слегка увеличена, хотя раньше все было намного хуже. Состою на учете у эндокринолога, постоянно обследуюсь и лечусь, причем очень часто использую домашние лекарства. Так вот, семена калины содержат йод, который хорошо усваивается нашим организмом и благотворно сказывается на работе щитовидной железы.

Чтобы приготовить лекарство, сначала протираю ягоды калины сквозь сито, затем промываю и сушу семена, которые по форме похожи на сердечки. Когда семена хорошо просохнут, перемалываю их на кофемолке в порошок. Этот самый порошок и есть мое лекарство. Дневная норма – на кончике ножа и 3 ст. л. свежего сока калины. Можно принимать порошок утром и запивать соком, а можно добавлять его в пищу, например в кашу. Курс лечения – 1 месяц.

А из сока, вернее, из пюре ягод калины получается очень вкусное желе. В пюре добавляю сахар (поровну), довожу до кипения, затем варю на маленьком огне минут 50. Горячим разливаю его по стерильным банкам и храню в холодном месте. Желе получается прозрачным и ярким, им можно украшать домашние торты.

Екатерина Александровна Захарьина, г. Кострома

СИРОП ОТ ГРИППА

«Кто вооружен, тот защищен» – эта поговорка, как никакая другая, актуальна сейчас, пока еще не началась сезонная эпидемия гриппа. Советую подготовиться к ней заранее. Я, например, готовлю сосновый сироп. И даже если никто не заболеет гриппом, что само по себе вполне вероятно, сироп не окажется лишним. Каждый год я его делаю для всей семьи, и мы его постепенно используем, принимаем понемногу, когда хочется себя немного взбодрить. Особенно хорошо он помогает в конце зимы, когда силы на исходе из-за авитаминоза. Но и в любой момент, если чувствуется недомогание, сироп уместен. Готовить его немного хлопотно, потому что надо собрать несколько необходимых ингредиентов. Зато результат отличный.

Уложите слоями в трехлитровую стеклянную банку 1 кг сосновых почек (они продаются в аптеке, а самим их лучше заготавливать весной) и 0,5 кг измельченных корней малины (копать их лучше осенью, когда кусты остаются без листьев). Каждый слой заливайте медом и пересыпайте сахаром. Всего понадобится 0,5 кг меда и 1 кг сахара. Когда все слои уложите, налейте в банку 1 стакан кипятка, закройте крышкой и настаивайте сутки в темном месте при комнатной температуре. После этого потомите 6–8 часов на водяной бане на умеренном огне, чтобы вода не кипела. Поставьте еще на двое суток настаиваться, затем процедите.

Готовый сироп получается рубинового цвета. Принимайте его по 1 ст. л. 4 раза в день во время эпидемии гриппа и как профилактическое средство от простуды, любой вирусной инфекции (ОРВИ). Сироп можно добавлять в чай как поливитаминное средство для укрепления иммунитета.

Элла Анатольевна Капитонова, г. Новосибирск

НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО ЯЗВЫ

Считаю, что не всем и не всегда надо опасаться сезонных обострений хронических недугов. Паника бывает вреднее самой болезни. У меня язва желудка и двенадцатиперстной кишки уже много лет, но в последние года четыре я о ней почти не вспоминаю. С тех пор как перестал себя программировать на обострение в межсезонье, жить стало спокойнее. Иногда, правда, возникает тревожное предчувствие. Но я умею предупреждать обострение, и практически всегда мне это удается. Причем осенью намного проще, потому что под руками много натуральных средств с собственного огорода.

Для профилактики и лечения язвенной болезни желудка незаменим свежий капустный сок. Нельзя сказать, что пить его приятно, зато польза большая. Я его смешиваю с другими соками.

Выжмите сок из 2 кг свежей капусты (3 части), а для улучшения вкуса добавьте к нему сок сельдерея, который так же, как и капуста, обладает противовоспалительным действием. Вместо него можно добавить к капустному несколько столовых ложек томатного сока. Смесь храните в холодильнике и пейте каждое утро натощак по большому стакану (250 мл) в течение 3 недель.

Такая смесь заживляет слизистые оболочки желудка и кишечника, в ней

много редких витаминов, и она укрепляет организм в целом. Но если появляются характерные боли, я использую уже другое лекарственное средство – семена подорожника большого.

Заливаю 1/2 стакана кипятка 1 ст.л. семян и настаиваю 30 минут. Принимаю по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Вообще, стараюсь не провоцировать обострение язвы. Ведь есть общепринятые в таких случаях правила. Например, не ем острой и жирной пищи, по возможности стараюсь не нервничать и высыпаться. Если правила соблюдать (а это не так трудно, как кажется), жить можно вполне нормально.

Андрей Исаков, г. Псков

КАПЛИ В НОС

Теперь даже сами врачи признают, что многие капли для носа вредны. Да, поначалу они могут облегчить состояние. Но при постоянном использовании пересушивают слизистую и вызывают привыкание. Сама слышала, как об этом говорили по телевизору, и давно уже ничего не покупаю в аптеке для закапывания носа. Уж лучше сок из обычной столовой свеклы или просто соленая вода. По крайней мере, если и не поможет на 100 процентов, то не навредит. Сейчас погода капризничает, и насморк в такое время – обычное дело. Расскажу, как сделать хорошие домашние капли от насморка.

Смешайте по 1 ч. л. свежего морковного сока и растительного масла, добавьте 4–5 капель чесночного сока. Закапывайте в нос 3–4 раза в день по 1–2 капли. Каждый раз готовьте маленькую порцию, используйте свежие капли.

Пусть вас не пугает присутствие чеснока. За счет масла резкого воздействия не будет. Однако фитонциды чеснока сделают свое дело в борьбе с возбудителями инфекции. Кстати, если першит в горле, то для полоскания можно приготовить смесь из 1/3 стакана морковного сока, 1/2 стакана теплой кипяченой воды и нескольких капель чесночного сока. Вот вам и эффективное средство от болезней горла.

Наталья Дмитриевна Кудинова, Челябинская обл., г. Миасс

ПЕРЕЗРЕВШИЕ ОГУРЦЫ – НА ЗДОРОВЬЕ!

После того как последний урожай убран с грядок, у многих остаются такие гигантские желтые огурцы, которые обычно и девать некуда. Просто выбросить – рука не поднимается. И не надо выбрасывать! Это ценное лекарственное сырье, из которого можно приготовить снадобье для укрепления здоровья. Оно улучшает обмен веществ и пищеварение, защищает от многих болезней и восстанавливает тонус в пожилом возрасте.

Промойте, обсушите и пропустите через мясорубку вместе с кожурой 2 кг старых перезревших огурцов. Сложите в трехлитровую банку, вылейте туда же 0,5 л хорошего коньяка, закройте трехслойной марлей горлышко банки и поставьте на солнце на 10 дней. Каждый день взбалтывайте. Затем процедите и принимайте настойку утром натощак по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды.

В настойке много калия, кальция, магния и фосфора в наилучшем для нас соотношении. Это жизненно важные минералы, от которых зависит состояние сердца и мышц, сосудов и нервов, а также головного мозга. На вкус получается очень приятное снадобье. Готовьте его при любой возможности и много. Это позволит вам сэкономить деньги на аптечных лекарствах и добавках. Желательно коньяк для настойки брать самый лучший, пятизвездочный, хорошей выдержки.

Борис Андреевич Серов, Краснодарский край, г. Курганинск

ПОЧИСТИМ СОСУДЫ

После сорока лет приходится особенно внимательно относиться к здоровью. Именно в таком возрасте и начинаются основные неприятности. Я всегда чувствовала себя молодцом, ничем особенным, кроме гриппа и насморка, не болела. Всегда много двигалась, много работала, о болезнях даже не думала. Но вот после сорока лет началось...

Сначала удалили желчный пузырь с камнями, затем появились женские проблемы. А потом я и вовсе сникла – самочувствие только ухудшалось. Но постепенно научилась бороться с болячками, жизнь заставила. В ход пошли распространенные методики очищения организма. Многое перепробовала, пока не нашла методы, подходящие именно мне.

Известный факт, что бич современности – сердечно-сосудистые заболевания, поэтому здоровье сосудов должно быть на первом месте. Расскажу, как можно очищать их от вредных холестериновых отложений.

Перемолоть на кофемолке в порошок 1/2 стакана укропных семян, добавить 1 ст. л. корней валерианы, тоже измельченных в порошок. Смешать все это с 2 стаканами свежего меда и разбавить 0,5 л горячей воды. Выдержать сутки в темном месте, затем поставить в холодильник. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. за полчаса до еды в течение 21 дня.

Именно семена укропа способствуют растворению холестерина в сосудах. Мед снабжает организм ценными минералами, а корень валерианы устраняет спазмы и в мышечных, и нервных тканях. Но для меня главное – удобство. Приготовишь банку снадобья – и пользуешься им без хлопот. Можно даже на работу его брать, чтобы не пропускать дневной прием.

Тамара Спирина, г. Смоленск

ЦИТАТА

Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем.

Д. Дефо

Мы победим болезни

Газета «Лечебные письма» – одна из моих любимых уже много лет. Жду с нетерпением каждый новый выпуск. Когда начинаю читать, полностью ухожу в мир теплоты и добра, который создают читатели своими письмами. Забываются проблемы и заботы, на душе становится хорошо, и хочется жить, несмотря ни на что. Ведь как прекрасна жизнь! Надо только уметь находить в ней радость и почаще улыбаться. Улыбка заряжает радостью других людей. Глядишь – и уйдут горе, печаль, тоска...

Люди, радуйтесь солнышку, первому снегу и дождю, первым листочкам на деревьях, детскому смеху! Не сдавайтесь унынию, болезням. Мы сильнее их, мы победим!

Я четыре года на пенсии, а это тоже прекрасное время в жизни человека. Только не надо сидеть и хныкать, и думать, что жизнь проходит. И не надо думать только о своих болезнях, которых к такому возрасту у всех хватает. Надо найти занятие по душе и что-то делать по мере своих сил и здоровья. Тогда и на пенсии жизнь будет в радость. Главное – не сдаваться! Читая нашу газету, много раз видела в рубрике «Люди добрые, помогите!» просьбу о помощи в лечении демодекоза. Попробуйте полечиться аптечным гелем для наружного применения, в который входит вещество метронидазол. Никакая косметика не поможет. И вообще, ею лучше не пользоваться при таком заболевании. Мы и так все красивые, каждому человеку от Бога дана своя красота! Буду ра́да, если кому-то поможет мой совет. Да, и умываться часто при демодекозе нельзя, лучше протирать лицо лосьоном.

Адрес: Андреяновой Галине Васильевне, 187741, Ленинградская обл., Подпорожский р-н, п. Никольский, пр. Речного Флота, д. 24, кв. 49

И невозможное возможно

С недавних пор я страстная поклонница и сторонница народной медицины, так как на себе убедилась, что с ее помощью можно вылечить даже самые серьезные заболевания. По крайней мере, когда я собиралась лечиться травами, врач, пожилая и очень толковая женщина, так мне и сказала – это невозможно. Но оказалось, она ошибалась. Но расскажу все по порядку.

Мне было чуть за 30, когда у меня на шее появилась шишка величиной примерно с орех. И дышать уж трудно, и болит. Я – к врачу, а мне – у вас опухоль! Много чего серьезного наговорили, а поняла я одно – у меня серьезная проблема со щитовидкой. Сначала испугалась, плакала целыми днями, а потом успокоилась и стала искать выход. И как обычно бывает, как только начинаешь думать спокойно, приходит правильное решение. Я выяснила, что мне не хватает йода. А одна бабушка рассказала мне про дурнишник, показала мне, как он выглядит, и сказала, что собирают его в конце августа. Летом используют свежий сок, а на зиму консервируют его с водкой (1:1) и пьют по чайной ложке 3-4 раза в день. Можно готовить и отвар:

> столовую ложку травы залить стаканом воды и кипятить 5 минут на маленьком огне, остудить и процедить. Пить строго по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Дурнишник очень богат йодом. Поэтому у кого йодная недостаточность, тем в первую неделю принимать не более столовой ложки отвара на стакан воды, а потом постепенно добавлять еще по ложке, но следить за самочувствием – чтобы плохо не стало. Я знаю, что многие люди, да и я сама, благодаря дурнишнику избежали операции на щитовидке. Эта трава к тому же мочегонная и выгоняет песок, камни из печени и почек. Я пила отвар дурнишника полгода и опухоль моя пропала.

Тогда я и пошла опять к врачу, увидев меня, она сильно удивилась, думала, я давно у другого врача лечусь. А когда я рассказала, какой «врач» меня вылечил, удивлению и вовсе не было предела. Первые слова: «Это невозможно!», но я-то знаю, что вылечили меня только травы. А еще вера в то, что я смогу вылечиться. Та бабушка, что посоветовала мне дурнишник, так и сказала: «Ты только, доченька, верь, сильно верь, что поможет тебе эта травка!» Вот я и верила, и вылечилась.

Сергеева Г., г. Серпухов

Лечитесь водой!

Пишет вам пенсионерка со стажем. С 1978 до 1993 года я и сама болела. После желтухи образовались язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с кровотечением изо рта, давление 50.

Увезли меня в районную больницу на «скорой», но обошлось без операции. А потом обнаружили туберкулез легких. Так я и пролежала, не вылезая из больницы, с декабря по октябрь, кинув троих детей и недостроенный дом. После выписки – работа с химикатами. Так уж получилось. Думала, на пенсии буду лечиться. Привязались астма, недержание от лекарств, аллергия, и ничего мне не помогало. Память пропадала не по дням, а по часам. Дети в каждый мой карман пришили адрес, телефон – вдруг куда пойду. Еще у меня обнаружили камни в желчном пузыре, стали сыпаться волосы. Начались изжога, горькая отрыжка, рвота, нестерпимый зуд. Вдобавок отнялись ноги, по дому ходила с двумя палками. И вот однажды дочь принесла книгу о том, как лечиться водой. Я много читала о том, что надо пить воду. А как? Прочитала 1-2 листа и выругала дочь: мол, в аптеке нет столько лекарства, сколько мне выписали. Но дочка предложила попробовать, ведь денег платить не надо... Ну, я и начала с 1 декабря 2006 года пить по 1 стакану чистой воды 8 раз в день. Пропускала, если дома никого не было, если подать некому. Сама не могла дойти до воды.

> Пила 2 стакана воды утром натощак за полчаса до еды, а на язык – щепотку соли. Потом – через 2,5–3 часа, снова с солью, и за полчаса до еды, но есть не хотелось. Через 3 дня перестала задыхаться и начала спать лежа. Еда в рот не шла. Прекратились рвоты, изжога, и отрыжки не стало. Я побоялась, что ослабну, поэтому ела, но чуть-чуть. Между едой и питьем 2 раза в день принимала 1 ч. л. меда. Лечиться так, если нет отеков ног и глаз. А если они отекают, то пить по 1 ст. л. воды через 10–15 минут. Брать на 1 л воды 1 г соли (на кончике ножа). Воду брать некипяченую, только пусть отстоится.

И так за 3 месяца я скинула 20 кг веса. Было 108 кг, а стало 88. Помню,

один раз «скорая» не приехала, а давление доходило до 240. Теперь у меня такого давления не бывает. Радикулит тоже не беспокоит, нет никаких болезней. Я не чувствую, в каком боку печень, где у меня сердце, желудок. Не знаю, что такое магнитные бури – они на меня не влияют. Все нормализовалось, и в 50 лет я не была такой, как сейчас, в 73 года. Самой не верится.

Если будете лечиться водой, учтите: сколько выпили воды, столько должно быть и мочи, а лучше больше. Соль нужна потому, что она выделяется с мочой, потом, и надо ее восполнять. Если не брать ее в рот, может быть носовое кровотечение, даже обморок. Желательно использовать морскую соль, которая есть в каждой аптеке. При лечении водой не надо пить кофе, газировку, спиртное (даже пиво). А есть можно все (и мясо, и сало), только в меру. Никакой особой диеты не требуется. И не будет инсультов, инфарктов. Вода помогает и от рака, и от депрессии, и от ожирения.

Если кто захочет мне написать, что-то спросить, то присылайте, пожалуйста, конверт.

Адрес: Ахмадеевой Факире Хафиз, 247261, Беларусь, Гомельская обл., Рогачевский р-н, д. Довск, ул. Зеленая, 24

Знание – сила!

Валериана, пустырник, боярышник – многие употребляют их как успокаивающие средства. А что такое успокаивающие? Это такие травы или химические вещества, которые усиливают торможение в коре мозга, угнетают центральную нервную систему. Если из автомобиля вынуть мотор, он не поедет и станет просто кучей металла. Так и человек: если отключить центральную нервную систему, он уже ничего не соображает. Поэтому с приемом успокаивающих надо быть очень осторожными. От большой дозы можно успокоиться навеки, уснуть и не проснуться. Особенно если принимать их после алкоголя.

При постоянном употреблении валерианы человек худеет, так как она отбивает аппетит. Мы это дважды испытали на себе. А ученые пишут, что у некоторых людей она вызывает не успокаивающий, а возбуждающий эффект.

Лучшие успокаивающие – это прогулки, любимые занятия, будь то вязание, рисование, чтение, общение или работа в огороде. Успокаивают и поездки на природу, сбор ягод, грибов и трав. Можно еще украсить свой двор, а можно оказать посильную помощь соседям. Творите добро и живите просто, спокойно, никому не завидуя. Не изводите себя жадностью, не замахивайтесь без оснований и возможностей на достижение великих целей. Тогда не будет разочарования, злобы, обиды и не придется пить успокаивающие.

Часто знатоки советуют мед как успокаивающее и лечебное средство. Ни в коем случае нельзя его греть или смешивать с разными соками, курагой, изюмом! Мед не терпит никакой мешанины, он портится от нагревания и всяких примесей, начинает бродить, пениться даже от нескольких капель воды. Не все знают, что курагу, изюм при сушке обрабатывают химикатами и растительным маслом, чтобы они имели красивый вид. Это вредно для здоровья. Мы не покупаем изюм, а варим осенью варенье из молдавского винограда, черного и зеленого, иногда вынимая косточки. Это просто.

Виноград хорошо помыть и обдать кипятком. Можно раздавить деревянной толкушкой. Добавить на 1 кг винограда примерно 400 г сахара (все зависит от сладости винограда). После закипания варить, помешивая, минут 15, чтобы варенье загустело.

Также имейте в виду, что арахис, грецкие орехи, масло и семена подсолнуха у многих вызывают сужение сосудов, повышение давления и головную боль. Лекарственные травы тоже надо употреблять с осторожностью, зная их свойства. Для примера – один случай. Зимой в аптеке мы увидели, как плачущая женщина пенсионного возраста трясущимися руками разворачивала купленную упаковку с таблетками и одну положила в рот. Мы узнали, что у нее постоянно повышается давление, а таблетки, прописанные врачом, почти не помогают. Оказалось, она несколько месяцев лечит печень женьшенем и зверобоем. Последний она заваривала, не жалея, и пила от души. Но не знала, что эти травы повышают давление, поэтому и таблетки плохо помогали. Неизвестно, что было бы дальше, если бы мы не встретились в аптеке. Надо знать и ядовитые растения. В основном они горькие, и среди них всем знакомые можжевельник, ландыш, чистотел, багульник, василек. Их очень много.

Корни солодки хорошо лечат многие заболевания, полезны пожилым, но долго их применять тоже нельзя. В аптеке надо раскрыть упаковку и понюхать, чтобы не пахли плесенью.

И еще несколько советов. Если наладить работу капилляров, то болезни быстрее излечиваются. Улучшают работу капилляров физические упражнения, массаж, посильная физическая работа. Академик Н. Амосов утверждал, что упражнение «полуприседы» лечит многие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Многие заболевания связаны и с плохой работой печени. Поэтому надо ее беречь – не употреблять алкоголь, не есть много острого, жирного, жареного, недоброкачественных продуктов. Еще избегать приема лекарств без особой нужды и больше двигаться. Здоровья всем!

Адрес: Васильевым Александру и Зинаиде, 210027, г. Витебск, пр. Черняховского, д. 26, кв. 23. Тел. 8-0212-25-80-79

КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

«Лечебные письма» я выписываю давно, все подшивки храню. Мне за 80, но держусь на плаву, хоть и много накопила болячек. А у кого их нет? Но расскажу вам не о болячках, а о том, как поднять настроение.

С октября по март, то есть в холодное время года, нередко наступает депрессия. Что делать?

• **Смейтесь.** 10 минут смеха избавляют еще и от головной боли, переутомления. Улучшаются сон, пищеварение, обменные процессы. И даже происходит омоложение организма. От смеха быстрее излечиваются болезни печени и дыхательных путей, подагра. Смех укрепляет грудную клетку, брюшной пресс, развивает мышцы плечевого пояса. А еще это отличное слабительное.

• **Занимайтесь спортом.** При этом человек избавляется от нервного напряжения, забывает о неприятностях, и гормоны стресса разрушаются.

• **Заполняйте осенне-зимнее время увлекательными делами:** ходите в гости, в кино, театр, займитесь ремонтом квартиры. Только не сидите без дела.

• **Вставайте пораньше,** чтобы прожить весь светлый день. Порадуйтесь осеннему солнышку, а если его нет, то включите свет поярче. Он разгонит сезонную хандру.

• **Избегайте кофе, крепкого чая,** любых напитков, в состав которых входит кофеин. Они плохо действуют на нервную систему.

• **Больше ешьте продуктов, содержащих йод:** фейхоа, капусту, морскую рыбу, моллюсков.

Адрес: Кадацкой (Кишкиновой) Дарье Ивановне, 350087, г. Краснодар, ул. Латышская, д. 2

ПОМОГЛО ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО

Всю свою жизнь страдала себореей головы. Было много перхоти. Пробовала разные шампуни от перхоти, но помогали они временно. Потом у меня заболели глаза – блефарит (это клещ-паразит). Глаза были воспалены, даже веки деформировались. Диагноз поставили в диагностическом центре клинической больницы. Брали мазки из глаза на анализ (в поликлинике такой анализ не делают).

Мне выписали лечение дегтярным мылом. Просто намыливать ресницы на 5 минут, а потом смывать водой. Курс лечения 1 неделя, потом перерыв на 1 неделю и еще неделя лечения.

Глаза я вылечила, а потом стала лечить голову от перхоти – тоже намыливала дегтярным мылом 1 раз в 4-5 дней. Перхоть и воспаление кожи исчезли. Это не что иное, как отходы жизнедеятельности клещей-паразитов. Голову мою дегтярным мылом постоянно, и больше проблем с кожей у меня нет.

Адрес: Толбатовой Надежде Валерьевне, 111020, г. Москва, ул. 2-я Синичкина, д. 22, кв. 18

ИЗ ДОМАШНЕЙ КОПИЛКИ

Напишу вам несколько рецептов из своей копилки.

• Внуку из костра бросили на кисть горящий капрон. Когда ручка зажила, на ней стала нарастать ткань наподобие лохматой мочалки. Я начала каждый вечер протирать это место настойкой прополиса (на 10 г – 100 г 70-процентного спирта). И за 3 месяца эта «мочалка» отвалилась. В противном случае ему бы делали операцию, а так остался только гладенький шрам.

• Если у вас появился флюс или вы укололись семечком, или от очень холодного лимонада воспалился язык, возьмите щепотку сухих лепестков розы, залейте 1/3 стакана кипятка, помешайте ложкой и, когда чуть остынет, горячим настоем полощите рот. Делайте по 2–4 глотка, и к вечеру уже все пройдет. Розовую водичку можете проглотить – для желудка тоже хорошо.

• От запоров я беру двухлитровую банку черной смородины, заливаю жидким свежим медом – и в холодильник. Неделю настаиваю и каждый день ем по 1 ст. л. во время завтрака. Желудок очищается полностью. Просто и не вредно.

• А бессонница бывает и от безделья. Утром, с 9–11 часов займитесь уборкой вокруг дома. Вечером подольше погуляйте, хоть и с палочкой или на инвалидной коляске. Зимой очищайте от снега дорожки утром и вечером. Частный дом или квартира – разницы нет. И будете спать от усталости как младенец. Это же здорово!

Всем здоровья, благополучия и всяких чудес в вашей жизни!

Адрес: Миркасимовой Кларе Петровне, 080010, Казахстан, г. Тараз, ул. Сельская, 19 (кв. нет)

ПОМОЩЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

До глубины души меня тронуло письмо Т.А. Кулешковой. Наша газета замечательная, в нее пишут добрые, отзывчивые люди. И я решила написать вам про щитовидную железу.

Люди жалуются на повышенную утомляемость, разбитость, хроническую депрессию. А причиной такого состояния часто бывает дефицит йода, что неблагоприятно отражается на работе щитовидной железы. Чтобы ее поддержать, полезно есть морепродукты, печень трески, морскую рыбу и морскую капусту. Из фруктов и ягод ешьте хурму, яблоки, финики, черноплодную рябину, смородину, чернослив и вишню. Лучшие для щитовидки овощи – это огурцы, картофель, свекла, морковь, капуста, баклажаны, помидоры, чеснок и лук. Пользу приносят гречневая и пшенная крупы, сыр, творог, яичные желтки.

Также помогают и сборы трав.

• В равных частях смешать траву зверобоя, корни девясила, березовые почки, плоды рябины, дурнишник. Залить 1 л кипятка 2 ст. л. сбора, довести до кипения и держать на малом огне 5 минут. Настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

• Смешать поровну цветки рябины, траву мокрицы, одуванчика, земляники, подмаренника, чабреца,

будры. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять 30 минут и выпить за завтраком.

• Взять 10 частей льняных семян, по 1 части фукуса, подмаренника и коры мальвы, по 0,5 части плодов шиповника, исландского мха, листьев грецкого ореха, травы иссопа и вероники. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора и настоять ночь. Выпить в твчение дня по глотку.

• Залить стаканом кипятка 1 ст. л. морской капусты и подождать, когда она набухнет. Жидкость слить. К капусте добавить 1 ст. л. порошка из грецких орехов, нвмного чеснока и сметаны. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды 4 раза в день.

Желаю вам здоровья!

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

ПЕЧЕНКА ОТ КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ

В «Лечебных письмах» №16 А.Н. Рушева из п. Ильинский Московской области в рубрике «Люди добрые, помогите!» просит рецепт от куриной слепоты для своего родственника. Для нее и других читателей напишу народный рецепт от этой напасти, который я узнала от своего отца. Мой отец был участником Великой Отечественной войны. А во время войны с Японией солдаты, и мой отец в их числе, заболели куриной слепотой. Вылечила их заячья печенка.

Варили ее и над паром прогревали глаза, а потом печенку съедали. Зрение вернулось быстро, после 2–3 таких процедур.

А посоветовали им такой простой рецепт местные жители. Уже в мирное время отец любил разводить кроликов. Он часто вспоминал тот случай на войне, любил есть кроличью печенку и мне советовал. Говорил, что она очень полезна для зрения.

Адрес: Артемовой (Музыка) Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

ФАСОЛЬ ПРОТИВ ПИЕЛОНЕФРИТА

Предлагаю вам рецепт, который приносит облегчение при хроническом пиелонефрите.

• Взять стакан фасоли и прокипятить ее в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой на медленном огне в 1 л воды в течение 2 часов. Воду слить, фасоль истолочь в кашицу. Эту порцию разделить на 3 раза и съесть в течение дня, запивая отваром, слитым из той же кастрюли. В течение дня ничего больше не есть, соль не добавлять.

Если регулярно придерживаться такой диеты, облегчение наступит незамедлительно. Желаю крепкого здоровья!

Адрес: Цветковой Ирине Михайловне, 021500, Казахстан, Акмолинская обл., г. Степногорск, 5-й мкр-н, д. 14, кв. 54

КЛЕЩ УХОДИТ БЕЗВОЗВРАТНО

Расскажу, как полностью избавиться от клеща демодекса, который поражает кожу на веках, щеках, голове. Рецепт такой.

Взять 100–150 г нутряного сала, 3 г серы аптечной, 2–3 ст. л. дегтя аптечного. Смешать сало с серой, разогреть нв малом огне, влить деготь, кипятить 2 минуты. Хранить в холодильнике. Наносить тонким слоем на проблемные места на ночь, перед этим умывшись хозяйстввнным или дегтярным мылом. Утром – то же самое.

Клещ уходит безвозвратно. Но, естественно, надо следить за работой желудка, кишечника. Личико будет, как у младенца, и без дорогостоящих кремов, чисток.

Адрес: Ульрих Ольге Петровне, 692001, Приморский край, Пожарский р-н, п. Лучегорск, 1-й мкр-н, д. 22, кв. 154

ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ

Некоторые недуги – инфаркт, инсульт, плохая память – обычно ассоциируются с преклонным возрастом. Действительно, когда-то, более ста лет назад так и было. А сейчас все обстоит иначе – болезни «помолодели», и, к сожалению, многие из них приобрели массовый характер. Чаще всего причиной таких заболеваний становится прогрессирующий атеросклероз. Когда атеросклероз затрагивает сосуды мозга, возникает реальная угроза инсульта. Если холестериновые бляшки локализуются в коронарных артериях сердца – это прямая дорога к инфаркту, забиваются артерии почек – повышается артериальное давление.

Одним словом, атеросклероз – болезнь коварная, подкрадывается она незаметно и, как вы поняли, может поразить любой орган. Избежать «знакомства» с недугами возможно – помощниками в этом деле могут стать травы.

Конечно, лучшего «чистильщика» сосудов от холестерина, чем клевер луговой, природа не создала. Но понижать уровень «плохого» холестерина способны также люцерна, фикус и морская капуста. И еще, как показали многочисленные эксперименты, уменьшает количество липопротеидов низкой плотности и солодка голая – трава с уникальными свойствами.

Обычно моя жена, как и многие ее приятельницы, использует солодку при лечении легочных заболеваний. Но препараты солодки голой обладают многосторонней биологической активностью. Например, антисклеротическое действие солодки объясняется тем, что содержащиеся в ней вещества образуют с холестерином нерастворимое соединение и уменьшают всасывание холестерина из пищи, а также снижают образование собственного холестерина в печени.

Для приготовления отвара берут 1 ст. л. измельченного корня солодки, заливают 200 мл кипятка, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, настаивают 1–2 часа, процеживают, затем отжимают оставшееся сырье, доливают кипяченой воды до объема 200 мл и пьют по 1/4–1/3 стакана 4–5 раз в день.

Благодаря солодке происходит не только снижение уровня холестерина в крови, но также благоприятные изменения в липидном обмене, уменьшение таких симптомов сосудистых расстройств, как головокружение, сердцебиение. Одним словом, настойка солодки является хорошим антисклеротическим средством и способствует оздоровлению организма в целом.

Сидорчуков Ю., г. Кашин

ДРОБИМ КАМНИ

УЗИ почек и анализы показали, что у мужа в почках имеются оксалатные камни. Как сказал врач, оксалатные камни образуются от переизбыточной массы в организме кальциевых солей щавелевой кислоты. Назначил диету, посоветовал отказаться от ревеня, щавеля, гороха – в них большое содержание этой кислоты. А для выведения из организма щавелевокислых солей рекомендовал есть фрукты, которые этому способствуют – яблоки, айву, груши, кизил, виноград. Нам, пенсионерам, слишком накладно баловать себя такими экзотическими фруктами. И потому мы выбрали более легкий путь – лечение травами. Укроп, мята перечная, репешок – такие дары природы в избытке на нашем дачном участке. А они, да будет вам известно, отлично помогают сгладить углы острых оксалатных камней. Но это еще не все. Они не только сглаживают острые края камней, но и помогают их безболезненному выходу.

Но без предварительной консультации с врачом и без его контроля не экспериментируйте! Камни в почках – дело нешуточное!

Особо хочется обратить ваше внимание на татарник. Он обладает сильными мочегонными свойствами и помогает восстанавливать водно-щелочной баланс организма.

• **Настой.** Взять 1 ст. л. сухого растения, залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить на водяной бане 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

У мужа камни из почек не вышли, но зато стали значительно меньше – это подтвердило УЗИ. Мы, разумеется, этому рады – ведь почечные колики, ранее возникающие от шевеления камней, прекратились. А татарник мы теперь продолжаем использовать, но уже с другой целью – как хорошее средство борьбы с простудой. Такое лекарство с удовольствием принимают даже дети.

Для приготовления сиропа потребуется 4 ст. л. цветочных корзинок татарника, 4 ст. л. сахара, 300 мл воды. Цветочные корзинки залить водой, добавить сахарный песок, поставить на огонь и выпарить половину жидкости. Затем получившийся состав процедить. Хранить средство в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 4–6 раз в день при простудных заболеваниях, кашле, осиплости и першении в горле.

Хочу предупредить: при гипертонической болезни применять препараты татарника нежелательно.

Кудерко З., г. Владимир

КАК РАЗВЯЗАТЬ «УЗЕЛКИ»

У моей двоюродной сестры очень слабые вены на ногах – сказывается дурная наследственность. Особенно ухудшилось состояние после вторых родов. И вот только тогда, когда на икрах ног у Лины вздулись огромные узлы, она взялась за лечение. Сначала пыталась воздействовать на «украшения» при помощи готовых аптечных мазей. Становилось легче, но не надолго. А потом постепенно Лина перешла на траволечение.

С целью повышения венозного тонуса наряду с каштаном Лина применяла вербену лекарственную.

Взять 60 г травы вербены лекарственной, залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, принимать в теплом виде по 1 ст. л. через час. Курс – 2 недели. Во время лечения надо воздерживаться от приема в пищу острых приправ.

А ванночки для ног на основе вербены помогают избавиться от чувства тяжести в ногах, отеков.

Орлик Е., г. Осташков

КОПОРСКИЙ ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

Поговорим немножко о так называемом копорском чае! Чай этот – особенный и называется копорским в честь деревни Копорье, что под Питером. Именно там 300 лет назад крестьяне придумали чудодейственный напиток на основе иван-чая, или кипрея узколистного. Издавна на Руси это растение пользуется заслуженной целительной славой! И в последние годы это научно подтверждено.

Но не все обстояло так просто. Возмутителем спокойствия около 100 лет назад оказалась австрийская целительница Мария Требен. На весь мир было объявлено, что для лечения простаты самым лучшим средством является не узколистный кипрей, а мелкоцветковый. Дескать, именно он, кипрей мелкоцветковый, снимает воспаление простаты и активен в отношении аденомы простаты и ее раковой опухоли. И лишь дальнейшие исследования показали, что противовоспалительное действие кипрея мелкоцветкового меньше, чем кипрея узколистного (иван-чая). Причем в 5 раз! Так что лечить простату нужно именно иван-чаем узколистным!

Я заготавливаю цветочные кисти иван-чая с листочками особым образом. Раскладываю сырье на оберточной бумаге и начинаю разминать босыми ногами до появление сока. Потом всю траву переношу на чердак, кладу на тот же лист бумаги и накрываю темной тканью. Всю ночь сырье находится на чердаке. Утром раскрываю траву и еще полдня подсушиваю ее при закрытых окнах чердака. Затем раскладываю траву на решетке и отправляю в газовую духовку при температуре 100°. Прогреваю в несколько приемов по 10-20 минут. Тут нужно подгадать со временем: если переборщить, то трава может подгореть. Но лучше всего сушить траву в русской печи, где стенки выделяют мягкое тепло.

Теперь сырье готово к употреблению – можно заваривать как чай и пить. Копорский чай хорошо сочетается с другими лекарственными средствами. Так как у меня еще и внутренний тромбофлебит, то в первую очередь я интересуюсь еще и теми травами, которые разжижают кровь, обладают противосвертывающим и болеутоляющим свойствами. Поэтому во время приготовления копорского чая я добавляю щепотку цветков донника желтого и щепотку цветков таволги вязолистной.

Чтобы лечение предстательной железы было более эффективным, ежедневно на ночь втирайте в промежность настойку подмора пчел. А также обязательно принимайте тыквенные семечки, пропущенные через кофемолку (до 1/4 стакана в день), и цветочную пыльцу (по 1 ч. л. 3 раза в день до еды). Цветочную пыльцу следует не глотать, а держать под языком до полного рассасывания.

Адрес: Бабийчуку Владимиру Федоровичу, 32034, Украина, Хмельницкая область, Городецкий район, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

УНИКАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛАПЧАТКИ

У моей мамы была гипертония, постоянные головные боли, шум в ушах, варикоз. Все закончилось кровоизлиянием в мозг и смертью. Многое мне досталось по наследству. Опасаясь последовать за матушкой, стал изучать справочники по лекарственным растениям, народную медицину.

В одной газете прочитал статью о том, как мужчина после кровоизлияния в мозг сохранил свою жизнь и укрепил здоровье за счет приема настойки лапчатки белой. Автор занялся глубоким изучением свойств этого замечательного растения. И пришел к выводу: вещества, содержащиеся в нем, влияют на сосуды головного мозга, регулируют проницаемость стенок и уменьшают их ломкость. А также: уменьшают частоту сердечных сокращений, увеличивают их амплитуду, снижают артериальное давление, влияют на состав крови, усиливая выработку эритроцитов и лейкоцитов, снижают уровень содержания холестерина, выводят радионуклиды из организма, нормализуют работу кишечника, усиливают желчеотделение.

И я понял, что лапчатка белая – это то, что поможет мне укрепить здоровье. Но посадочный материал (в природе лапчатку белую встретить трудно) приобрел только в 1998 г. Сначала было всего 9 саженцев, а через 5 лет я имел достаточно много лапчатки белой, чтобы приступить к лечению себя и близких.

В этом растении целебны корни, корневища и менее – листья. Для лечения делал настойку.

Нужно 50 г корневищ с корнями нарезать кусочками по 0,5-1 см и залить 0,5 л спирта или хорошей водки. Настаивать в темной посуде, встряхивая через день, 2 недели при комнатной температуре. Не сливая, принимать по 25 капель с 2 ст. л. воды 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. Затем сделать 10-дневный перерыв. Всего нужно пройти не менее 3 курсов. Когда настойка закончится, долить в бутылку 0,25 л спиртного (для более полного извлечения лечебных свойств лапчатки белой) и через 2 недели принимать, но уже по 50 капель.

После 3 курсов приема лапчатки белой я почувствовал себя на 10-15 лет моложе. Забыл о головных болях, изменчивом давлении и шуме в ушах. Да и стенокардия больше не беспокоит!

Большой вклад в изучение лечебных свойств лапчатки белой внесла к.м.н. фитотерапевт В. Каюкова из Москвы. Ее многочисленные эксперименты с добровольными участниками по лечению лапчаткой белой различных заболеваний показали поразительные результаты. Вот некоторые из них: «Имея ярко выраженное гормональное действие, лапчатка белая влияет не только на щитовидную, но и на другие железы внутренней секреции, укрепляя иммунную систему. Она помогает справиться с депрессией и стрессом, легче переносить простуду и респираторные заболевания, последствия инфаркта и инсульта».

Адрес: Астраханцеву Анатолию Сергеевичу, 393700, Тамбовская область, п. Первомайский, ул. Советская, д.38

КАК СПРАВИТЬСЯ С ФУРУНКУЛОМ

В народе говорят, что чирей должен созреть. Ничего подобного, утверждают медики. При первых признаках заболевания обратитесь к специалистам.

Инфекция проникает в организм через повреждения кожи: потертости, царапины, ранки. В этих местах, обычно на фоне сезонного ослабления иммунитета, из-за переохлаждения или стресса как раз и появляются фурункулы.

В самом начале проникновения инфекции на коже появляется красноватое пятнышко, постепенно оно уплотняется, набухает, все больше болит. Затем следует местное повышение температуры. Чирей становится горячим, как уголь. Начинает формироваться нарыв. Фурункул сильно увеличивается, поднимается над кожей, становится похожим на кратер вулкана, в середине которого видна белая головка. В идеале он растет вверх, гной постепенно растворяет кожные покровы, образуется отверстие, и «лава» изливается наружу. Но фурункул может разрастаться и вглубь, и вширь. В любом случае его надо лечить. На начальных стадиях развития процесса, пока еще нет гноя, фурункул может рассосаться, но как только появился гной – нужно вскрывать. Тут уже понадобится помощь хирурга. Процедура вскрытия фурункула легка и безопасна, а промедление чревато серьезными последствиями, в том числе распространением воспалительного процесса на соседние ткани.

При фурункулах нельзя:
- самостоятельно принимать антибиотики – это может только навредить;
- греть и парить фурункул – это чревато распространением инфекции;
- давить – можно легко нарушить капсулу, отчего инфекция распространится по всему организму.

Особенно опасно трогать фурункул в носу: при нарушении его целостности инфекция может через кровь попасть в мозг и вызвать воспаление его оболочки.

Для лечения фурункулеза народная медицина располагает множеством достаточно эффективных рецептов.

- Прикладывать к фурункулам свежие листья конского каштана, меняя их 2–3 раза в сутки.
- Замесить лепешку из ржаной муки на жидком натуральном меде и прикладывать к фурункулу, сверху закрепляя лейкопластырем. Менять лепешку утром и вечером до выздоровления.
- 1 ст. л. семян льна залить молоком и варить до загустения. Затем в теплом виде наложить на ватку, приложить к фурункулу и прибинтовать. Менять повязку через каждые 3 часа.
- Прикладывать к фурункулу кашицу из сырого тертого картофеля.
- Несколько раз в день обильно смазывать фурункулы свежим соком чистотела.
- Смазывать фурункулы свежей сосновой живицей.
- Прикладывать к фурункулам листья лопуха, сваренные в молоке. Менять компресс через 3–4 часа.
- 2 ст. л. мелиссы лимонной залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и делать компрессы 2–3 раза в день.
- Прикладывать к фурункулам на ночь большую напаренную луковицу.
- Смазывать фурункулы камфорным маслом.
- Запаривать березовые листья, прикладывать к больному месту и прибинтовывать.
- Посолить ржаной хлеб и тщательно прожевать. Наложить его на фурункул и перевязать.
- Применять компрессы и примочки из отвара череды.

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Донецкая область, г. Макеевка, м-н Солнечный, д. 11, кв. 6, сот. т. 099-902-09-96

СОКОЛЕЧЕНИЕ

Все мы – дети матушки природы. Но когда нас одолевают болезни, обращаемся за помощью к химическим лекарствам и часто, излечивая одно заболевание, приобретаем взамен несколько других. Что же делать? Ответ прост: чаще вспоминать советы природы и лечиться природными лекарствами. А они содержатся в первую очередь в растениях. Фруктовые, овощные, травяные соки и напитки, которые очень легко приготовить на их основе, – настоящая кладовая минеральных солей, витаминов, органических кислот и т.д. Низкокалорийные соки (из огурцов, капусты, томатов, салата, редиса, апельсина, сельдерея, грейпфрута, арбуза, тыквы, яблока) помогут эффективно справиться и с ожирением.

Оздоровительные соковые коктейли

- Морковь, кислое яблоко (на 300 г сока идет 4–5 морковок и 2 яблока).
- Морковь, свекла, яблоко (сок свеклы не более 1/3 от общего объема).
- Тыква, яблоко (1/8 тыквы средних размеров и 2–3 яблока).
- Томатный сок, чеснок (за 10 минут до употребления положить 1–2 измельченных зубчика чеснока на стакан сока, процедить, соль не требуется).
- Свекла, яблоко (1 свекла средних размеров и 2–3 яблока).

Правильный прием соков

- Свежеприготовленные соки употреблять не позже чем через 10 минут после их приготовления.
- Пить маленькими глотками, через трубочку для коктейлей, чтобы не повредить зубную эмаль.
- Для приготовления соков ни в коем случае не использовать увядшие или подпорченные овощи и фрукты.
- Овощи и фрукты для выработки соков не очищать от кожицы (кроме цитрусовых).

Соколечение

- При высокой температуре смешать по 75 мл яблочного и томатного соков, 25 мл свекольного сока и 1 ч. л. лимонного сока. Принимать несколько раз в день.
- При головной боли: сок черной смородины (3 раза в день по 1/4 стакана), или сок свежего картофеля (по 1/4 стакана 1 раз в день), или сок калины обыкновенной (по 1/2 стакана 2 раза в день).
- При инфаркте миокарда: морковный сок.
- При желчнокаменной болезни: сок редьки.
- При ревматизме: сок репы для натираний.
- При ранах: сок лука.

Огромная просьба к вам, дорогие читатели «ЛП». Воспитываю одна сына, ему 2 года. Сижу в отпуске по уходу за ребенком, денег не хватает. Садика до 3 лет не будет, мест нет. Помогите, пожалуйста, детскими вещами.

Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Людмиле, 429520, Чувашия, Чебоксарский район, д. Мускаринкасы, ул. Космическая, д. 17

ЦЕЛЕБНЫЕ СИБИРСКИЕ ВЕТОЧКИ

Сибирь – это лукоморье, но там не дуб, а кедр зеленый, и его веточки с хвоей, как и веточки голубики с листьями, и кора молодой лиственницы и пихты сибирской, лечат множество болезней. Нет такого заболевания, где бы не помогали веточки кедра.

• 5 ст. л. нарезанной кедровой хвои вместе с веточками залить в термосе 1,5–1 л кипятка с огня, закрыть и оставить на ночь. Утром процедить и пить в течение дня, желательно до еды или через 1 час после еды. Курс лечения 1–6 месяцев с перерывами на 2 недели после каждого месяца приема настоя. Процеженный настой держать в темном месте и выпивать в течение дня, не оставляя на завтра.

Веточки голубики с листьями – наилучшее средство при сахарном диабете, эффективно снижающее уровень сахара в крови. Оно хорошо помогает при подагре, анемии, поносах и глистах, при отеках сердечного и почечного происхождения и при воспалении мочевого пузыря, лечит болезни сердца и почек.

• 1 ст. л. нарезанных или наломанных веточек голубики с листьями залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на слабом огне, затем настоять 1 час под неокисляющейся крышкой. Процедить, пить эту дозу глотками в течение дня. Курс лечения 10–30 дней. При сахарном диабете после основного курса лечения проводить регулярную профилактику отваром веточек голубики с листьями для нормализации уровня сахара в крови. Процеженный отвар держать в темном месте и выпивать глотками в течение дня.

Настой коры молодой лиственницы лечит грыжу – как при внутреннем, так и при наружном применении.

• 5 ст. л. измельченной коры залить в термосе 0,7–1 л кипятка с огня, закрыть и оставить на ночь. Утром процедить и пить по 1/5–1/4 части приготовленного настоя 4–5 раз в день за 40 минут до еды или через 1 час после еды. Курс лечения 1–6 месяцев с перерывами на 7 дней после каждых 15 дней приема настоя. Процеженный настой держать в темном месте и хранить не более 1 дня, а в холодильнике не более 2 дней.

• Таким же настоем можно лечить грыжу наружно. Намочить подогретым раствором ватный тампон, приложить к месту грыжи, укрыть полиэтиленом, платком и сверху горячую грелку. Горячие компрессы делать 1–2 раза в день.

Отвар коры пихты сибирской – наилучшее средство лечения аденомы простаты и простатита, опухолей и кисты, заболеваний почек и надпочечников и др. Отвар регулирует давление крови, помогает при псориазе.

• 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 7–10 минут на слабом огне, затем настоять 1 час под неокисляющейся крышкой. Процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить отвар по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 40 минут до еды или через 1 час после еды. Курс лечения 1–3 месяца с перерывами на 7 дней после каждых 15 дней приема отвара. Процеженный отвар держать в темном месте и хранить не более 1 дня, а в холодильнике не более 2 дней.

Обязательно отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ

На пенсии я уже 20 лет, но приходится работать. Работа связана с химикатами, и поэтому зрение стало ухудшаться, к тому же развивается катаракта. Вот натуральные рецепты, которые я применяю. Они помогут хотя бы частично улучшить зрение.

• В емкость 250 мл поместить цвет чистотела доверху, но рыхло, залить настойкой календулы или очанки, настоять неделю. Развести 20 капель этой настойки в 100 мл кипяченой воды в стаканчике и закапывать по 1–2 капли при катаракте, также делать примочки на 2 часа на глаза.

• Месяц капать в глаза мумие. Развести 1 таблетку в стакане теплой воды. Цвет раствора мумие в пипетке для глаз должен быть светло-коричневым. 1–2 капли закапать в глаза, проморгаться. Через 5 минут закапать повторно. Остальное выпить во время еды.

• Сок травы чистотела смешать с кипяченой водой 1:10, смочить ткань этим раствором и приложить к глазам перед сном на 2 часа.

• В стакан опустить 2 фильтр-пакета с календулой, залить кипятком, настоять 3–5 минут. Чай выпить, а пакетики слегка отжать и положить на глаза, прикрыв полиэтиленом, на 2 часа.

• Взять лавровый лист, залить его на ночь стаканом кипяченой воды, а утром промывать глаза этим раствором. «Пленка» исчезает. Применять до улучшения зрения.

• В течение недели съедать до 20 грецких орехов и стакан семечек подсолнечника.

• Смешать по 1 ч. л. измельченных сухих цветков василька и травы очанки, высыпать в термос, залить стаканом кипящей воды, закупорить и оставить на 8 часов. Процедить настой через ткань, остудить, использовать для промывания глаз.

• Свежие листки календулы размять руками. Положить на веки, прикрыть стерильной марлей в 2 слоя и оставить на 2 часа перед сном.

Буду рада, если кому-то эти рецепты помогут.

Адрес: Дубининой Зинаиде Дмитриевне, 357350, Ставропольский край, Подгорный район, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18, т. 8-906-475-20-29

ЦИТАТА

Живи так, как будто ты сейчас должен проститься с жизнью, как будто время, оставленное тебе, есть неожиданный подарок.

Марк Аврелий

КРЕПКИЙ КАК КРЕМЕНЬ

Великий русский ученый В. Вернадский писал, что ни один живой организм не может нормально развиваться при недостатке такого элемента, как кремний. Ведь соединения кремния присутствуют в тканях практически всех наших внутренних органов. И если наблюдается отклонение в работе какого-либо органа, то выправить положение можно с помощью воды, настоянной на кремнии. Вот и я стал регулярно пить такую воду с одной только целью – избавиться от хронического панкреатита, т.е. воспаления поджелудочной железы.

И что же вскоре я отметил, а точнее – что зафиксировали анализы крови? Во-первых, показатели наличия сахара в крови не превышали нормы (а ведь у меня диабет II типа, т.е. инсулинонезависимый). Во-вторых, уровень содержания гемоглобина в крови стал нормальным, а ранее был очень низким. А в-третьих, что самое главное, перестала болеть поджелудочная железа.

Воодушевленный такими переменами, я стал активно пользоваться кремниевой водой.

Вот мои наблюдения.

- Активированная кремнием вода становится бактерицидной и убивает вирус гриппа. В период «вспышки» эпидемии гриппа для профилактики полезно такой водой промывать носовые ходы, полоскать горло, а также принимать кремниевую воду внутрь по 1–2 стакана в день. Помогут такие процедуры и при начинающемся насморке, ангине.
- Кремниевая вода успокаивает зубную боль – достаточно полоскать полость рта или прикладывать к десне около больного зуба ваточку, смоченную кремниевой водой.
- Можно использовать кремниевую воду и наружно как средство для ускорения заживления ран, свищей, ожогов. Просто смочите такой водой чистую фланельку и прибинтуйте на больное место. А при нейродермитах протирайте пораженные участки кожи кремниевой водой, а также используйте ее для умывания и мытья вместо обычной воды.

Кремний можно использовать и для домашнего обихода – например, поливать комнатные растения. Результаты впечатляющие: зеленые питомцы активно растут, не болеют. А срезанные цветы и зелень дольше сохраняют свежесть, если находятся в кремниевой воде.

Для приготовления кремниевой воды вам понадобится кусочек кремния (например, камешек диаметром в 1–2 см – на 1 л воды). Положите его в стеклянную или эмалированную посуду с отстоявшейся сырой водой. Емкость накройте марлей и поставьте в светлое место, но подальше от прямых солнечных лучей. Настаивать кремниевую воду можно при комнатной температуре. Уже через 2–3 дня воду можно начать пить без ограничения и использовать для умывания и приготовления пищи. Но лучше всего настаивать кремний 7 дней, после чего камень достать, промыть и залить новой порцией воды, а емкость с полученной целебной жидкостью плотно закрыть.

Вода сохраняет приобретенные свойства кремния месяцами. Но категорически нельзя кремний кипятить и пить такую воду! И еще: одни и те же камешки вы можете использовать десятилетиями – так высок их энергетический потенциал.

Юшибак Е., г. Ейск

НАВЕДЕМ ПОРЯДОК В ЖКТ

У многих пожилых людей с возрастом кишечник работает не так активно, как в былые времена. А чувство переполнения кишечника, я вам скажу, не из приятных. Конечно, можно принимать слабительные средства, но есть другой выход: делать по утрам гимнастику и принимать напиток из яблочного уксуса и отвара льна, который активизирует процесс пищеварения и приучает кишечник работать как часы. Я так лечился. Такое средство произвело «революцию» в моем организме – ЖКТ стал как новенький. А еще перестала болеть печень, наладились обменные процессы, в результате чего на коже лица исчезли белые подкожные прыщики. Приятно и то, что удалось немного похудеть.

Взять 2 ст. л. семян льна, залить 2 стаканами холодной воды, выдержать на огне 15 минут. Затем отвар отцеживают и добавляют в него 1 ч. л. яблочного уксуса. И 1 стакан такой смеси маленькими глотками выпивают вечером. А утром до завтрака принимают 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса: 1 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан охлажденной кипяченой воды.

Хочу сказать о том, что есть и противопоказания: яблочный уксус нельзя принимать тем, у кого язвенная болезнь желудка или гастрит с повышенной кислотностью. Ну а всем другим – рекомендую: пробуйте, дерзайте, лечитесь и выздоравливайте!

Витько Н., Омская область, г. Большеречье

СЕРДЦА ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ

Когда старшему брату исполнилось сорок пять лет, то у него вдруг начало сердечко шалить – внезапно начинались приступы учащенного сердцебиения. Конечно, принимал лекарства. Но совершенно неожиданно был найден безболезненный способ лечения – палочкой-выручалочкой для Игоря стала ароматерапия. А открытие такого полезнейшего метода лечения произошло совершенно случайно. Однажды Игорь с женой собирались в гости. У Игоря начался очередной приступ тахикардии, он побледнел. Жена приблизилась к нему, и от нее пахнуло сладким запахом духов. Сердце Игоря стало биться спокойнее. «Что это за духи?» – поинтересовался он. Оказалось, это было масло иланг-иланга. Оценив действие этого масла, Игорь с тех пор всегда носит при себе флакончик с эфирным маслом иланг-иланга – как только почувствует необходимость, поднесет его к носу, и сердечное волнение-трепыхание успокоится. А еще Игорь ежедневно делает натирание груди эфирными маслами.

Смешать по 2 капли масла розы, сосны и сандалового дерева, добавить 1 каплю иланг-иланга. Медленными движениями втирать в грудь (по часовой стрелке).

Кстати, все перечисленные масла можно использовать и в аромалампе.

Жук Ю., г. Астрахань

НЕ ДЕЛАЙТЕ СКИДКИ НА ВОЗРАСТ!

Так сложились обстоятельства, что в 60 лет мне пришлось выйти на пенсию, чтобы освободить место молодому претенденту. Сначала обиделся. Руководство даже не посмотрело на мои былые заслуги и предпочло нанять другого специалиста. Но неожиданно для себя я вдруг понял, что теперь наконец-то смогу делать все, что захочу.

Не напрасно медики сегодня называют наш возраст – 60 лет – новым средним возрастом. То есть, человек еще в полном расцвете сил. Стало быть, нечего и роптать, пришло время воплощать свои мечты в жизнь! И я составил для себя программу действий: меньше есть и больше двигаться, не делая скидок на возраст. А еще развивать мозг, обновить организм изнутри и заняться любимым делом. Особых проблем со здоровьем у меня никогда не было. Но в последние несколько лет я погрузнел от малоподвижной жизни, пошаливало давление. Поэтому для начала решил разобраться с весом и так вошел во вкус, что каждое утро начал бегать на пруд. Нырял и плавал в любую погоду. Это дает такой заряд бодрости, что за день успеваешь переделать все дела, не чувствуя усталости. В результате за три месяца похудел почти на 20 кг, жена даже позавидовала. Второй пункт моей программы – детально разобрать шахматные партии наших чемпионов. Я немного играю в шахматы и решил повысить уровень. Говорят, чем больше занимаешь мозг интеллектуальными задачами, тем дальше отодвигается старость. Никуда от меня не делась и рутинная работа по дому, ведь мужская сила всегда нужна. Со временем помощь жене стала доставлять мне удовольствие.

Примерно через полгода новой жизни я поймал себя на мысли, что постоянно занят. Как раз в это время нашел и новую работу. Надо было решать, когда начинать, а времени уже ни на что не хватало. Но все-таки я сумел совместить свои новые привычки, обязанности и работу. Остается только удивляться: почему же я раньше ничего не успевал, кроме работы? Сам собой напрашивается вывод: чем больше делаешь, тем больше получается. Главное для человека – внутренний настрой. Надо обязательно ставить перед собой конкретные цели, достигать их и не бояться при этом немного завысить планку. Примерно так, как в молодые годы. Думаю, пока я чувствую себя молодым, крепким, здоровым, таким и буду оставаться. Как говорил Козьма Прутков: «Хочешь быть счастливым – будь им!»

Александр Андреевич Моргунов, г. Нижний Новгород



АВТОСТОПОМ ПО СТРАНЕ

Каждый из нас слышал, как хорошо живут старики за границей: дождутся пенсии – и ездят по миру. Как-то разговорились об этом с приятельницей, и выяснилось, что мы с ней нигде толком и не были за всю жизнь. Пару раз по профсоюзным путевкам съездили в Болгарию да в Евпаторию. Даже страны своей не знаем. И пришла нам в голову шальная мысль – раз в год, летом, ездить по новому маршруту, по нашей стране. Обе работаем, несмотря на возраст, но решили один летний месяц освобождать ради мечты.

В первый поход собирались, сильно волнуясь. Было страшно. Решили основную часть пути до Алтая проехать автостопом, а раньше никогда так не делали. Наконец, разработали маршрут, чтобы всегда оказываться рядом с населенными пунктами – мало ли что... И у нас все получилось! Добрались до поселка, что неподалеку от Семипалатинска (там жила моя двоюродная сестра), а обратно ехали поездом. На следующий год решили отправиться в Сибирь. Там, недалеко от Красноярска, живут родственники подруги. Второе путешествие было уже труднее – приходилось ночевать в лесу, в палатках. Но с каждым походом мы набирались опыта. Научились лучше разбираться в людях. Сразу видели, к кому можно обратиться за помощью, а кого лучше обойти стороной. Обеим нам уже за шестьдесят, но мы не жалуемся на здоровье. Чтобы к лету быть в хорошей физической форме, приходится постоянно заниматься физкультурой. Записались в тренажерный зал и регулярно туда ходим. А маршруты составляем так, чтобы увидеть побольше достопримечательностей. Уже обошли все старинные города по Золотому кольцу, побывали в Ясной Поляне, в Михайловском. Теперь в наших планах Беломорье. Очень хочется посмотреть на наш Север. Мы осмелели, набрались опыта. Но самое главное – у меня появилось ощущение внутренней свободы: я могу делать все, что захочу, могу побывать в любой точке своей страны! И практически не страшно: почти пять лет путешествуем автостопом, и нам всегда помогают. Наши «дальнобойщики» – отличные люди. Они не только подвозят, но еще и стараются дать советы, как вести себя на дорогах. В поселках всегда подкармливают, одаривают овощами, фруктами, устраивают на ночлег. Так много радушных людей встречается на пути! И так много впечатлений, что их хватает надолго.

Лидия Борисовна Смирнова, г. Воронеж

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Болезнь Крона

В семью пришла беда – болезнь Крона. Заболел 2 года назад молодой человек, ему сейчас 22 года. Лежал в больнице, деньги на дорогие лекарства собираем всей семьей, но болезнь не отступает. Постоянно боли в кишечнике, частый стул. Делали микроклизмы с облепиховым маслом, больной пил это масло. Что еще можно применять из народных средств?

Адрес: Левицкой Лидии Васильевне, 33003, Украина, г. Ровно-3, ул. Гагарина, д. 21, кв. 30

Болезнь у вашего родственника довольно редкая – 50-150 случаев на 100 000 человек. Но в последнее время количество больных увеличивается на 3-5 случаев в год. Причем мужчины болеют в 8 раз чаще, чем женщины. Давайте обратим внимание на то, где эта болезнь развивается. В желудочно-кишечном тракте. А для чего он служит? Для принятия организмом всего нового, а самое главное – для избавления от всего ненужного. И главная эмоция, которая приводит к развитию такой болезни, – нежелание расстаться со старыми представлениями о жизни, с устаревшими мыслями. Человек боится отказаться от чего-то старого, потому что не уверен в себе.

А на уровне тела болезнь Крона – неспецифическое воспаление желудочно-кишечного тракта с образованием инфильтратов, глубоких продольных язв. Осложняется внутренними и наружными свищами, кровотечением и другими тяжелыми симптомами.

Пока точная причина заболевания остается неизвестной. Медики называют иммунные и наследственные факторы, а некоторые предполагают, что виноваты инфекции. Есть мнение, что к такому недугу могут привести два вида инфекции – вирусная (корь плюс герпес) и бактериальная (псевдотуберкулез плюс туберкулезная палочка).

Лечение проводится под наблюдением врача, при обострениях – в стационаре. Возможно хирургическое вмешательство, если появляются такие осложнения, как непроходимость, свищи, кровотечения. Больным назначают лекарства – гормональные, иммунодепрессанты и другие препараты. Если правильно подобрать лечение и поддерживать больного, прогноз благоприятный, а рецидивы могут быть раз в 20 лет.

Мои рекомендации очень просты. Надо избавляться от старых обид и принимать все с радостью. В этом помогут книги Л. Хей, Г. Сытина, Л. Вильма, В. Синельникова. Выполнять рекомендации врача. Питаться рационально и соблюдать режим дня. Таким больным полезны физические упражнения (например, дыхание животом). Надо укреплять мышцы живота, постоянно себя контролируя, подтягивая живот. И еще один маленький секрет: перед любой едой обязательно выпивать 1/2 стакана горячей воды или травяного настоя. Из трав рекомендую календулу, ромашку, настурцию, бессмертник, кукурузные рыльца. Все это прекрасные спазмолитики и антисептики, которые надо чередовать. Залить 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка, настоять и пить по 1/2 стакана горячего настоя за 15 минут до еды. Кроме того, пить чай из чаги: 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, готовить с вечера в термосе и принимать 3 раза в день в течение 6 месяцев.

А если еще подключить гомеопатию, то результат будет намного лучше. Точные назначения даст специалист. Также эффективны рефлексотерапия, иглоукалывание.

Почему исчезают слезы?

Очень прошу совета: как избавиться от сухости глаз? Не работают слезные железы. Капли и гели с искусственными слезами не помогают. Говорят, это болезнь века, и у молодых при работе за компьютером очень часто такое бывает. Может, Г.Г. Гаркуша могла бы рассказать о синдроме сухих глаз?

Адрес: Кретовой Людмиле Борисовне, 346400, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Аксайская, д. 110

Синдром сухих глаз сейчас действительно очень распространен. И причина не только в компьютерах. Просто увеличилась нагрузка на наш мозг и на все тело, а к таким перегрузкам мы не готовы. Да еще и питаемся чем попало, не задумываясь, что необходимо организму для преодоления стрессовых ситуаций. Ведь все мы из-за интенсивного ритма живем в состоянии хронического стресса! Так что сухость глаз можно назвать старостью от стресса.

Теперь поговорим о слезе. Это удивительная жидкость, которая по составу близка к крови. Давайте вспомним школьную программу по физике и химии. На уроках нам показывали опыт по поверхностному натяжению жидкости – как она прочна, если в ней присутствуют нужные компоненты. Так и слеза защищает глаз пленочкой, состоящей из белков, солей, витаминов, «живой» воды. Но вот, например, не хватает какого-то компонента, и коэффициент поверхностного натяжения снижается, слезное покрытие рвется. А мы ощущаем, что глаз пересыхает, и начинаем моргать. Так стимулируется выделение жидкости из слезной железы, чтобы глаз покрылся новой слезой. Но беда в том, что состав слезной жидкости нарушен, и новая пленочка тоже лопается. А слизистая глаза из-за этого пересыхает, начинает краснеть и воспаляться, что ведет к различным заболеваниям.

Почему же нарушается состав слезной жидкости? Недостаток нашего питания в том, что мы едим много рафинированных продуктов, в которых мало витаминов и нужных белков. Еще мы питаемся полуфабрикатами, консервами, которые предназначены для длительного хранения и содержат много солей. Такие соли неестест-

венны для нашего организма, поэтому их не могут вывести ни почки, ни кожа, ни кишечник, ни глаза. Из-за них тоже меняется состав слезной жидкости. Еще мы мало пьем живой, структурированной воды.

Общие рекомендации будут такие. Во-первых, беречь глаза от дыма, пыли, ветра. Кондиционеры (в том числе автомобильные) тоже плохо влияют на слезную жидкость. Во-вторых, надо рационально питаться, есть натуральные продукты и отказаться от спиртных напитков, которые вредят сосудам, в том числе и глазным. В-третьих, учитесь расслаблять глаза, переводя взгляд с ближних предметов на дальние. Не смотрите долго на один и тот же предмет.

В глазки можно закапывать «живую» воду или промывать ею глаза. Это не только родниковая вода, но и свежезаваренный зеленый чай, и соки растений. Кстати, имейте в виду, что если родниковую воду поместить в пластиковую бутылку, то она теряет целебные свойства через 3 часа, а в стекле – через 6-8 часов. Еще «живая» вода содержится во всех ягодах. Ешьте их как можно больше в свежем виде. Ягодным соком также можно закапывать глаза. Правда, поначалу очень щиплет, но потом слезная жидкость восстанавливается. Почаще режьте лук и плачьте. При этом происходит очищение от вредных солей и восстанавливается естественный солевой состав. Ходите в баню, в парилку – там тоже выводятся многие вредные вещества, накопившиеся в организме.

Мойте руки чаще!

Уважаемая Г.Г. Гвркуша, расскажитв, пожалуйста, о токсоплазмозе. Ведь эте инфекция может находиться и в эндокринной системе, и в любом органе. Доктора лечат отдельные заболевания, е причина одна – токсоплазмоз...

Адрес: Булатовой Н.К., 192289, г. Санкт-Петербург, д/в

Заболевание это распространено во многих странах. Его вызывает простейший паразит – токсоплазма. Сейчас инфицировано от 50 до 80% взрослого населения, причем чем севернее, тем меньше заболеваемость. Болеют люди любого возраста, но чаще все-таки дети.

Биология токсоплазмы очень сложна, поэтому расскажу очень кратко и упрощенно, какие бывают пути заражения.

Человек заражается токсоплазмой от домашних животных, которые являются окончательными хозяевами паразитов и выделяют их с мочой, слюной, молоком. А человек – промежуточный хозяин. Заражение чаще всего происходит капельным путем (при чихании, слюнотечении, слезотечении у животных), через поврежденную кожу и слизистые оболочки (нос, глаза, ранки во рту), а еще при укусах клещей и комаров. Возможно и внутриутробное заражение плода (во время беременности мать передает токсоплазму через плаценту).

В организме человека токсоплазма размножается в кишечнике. Распространяется она через лимфу и кровь. Когда паразит попадает в лимфатическую систему, увеличиваются и воспаляются лимфатические узлы. Стадия нахождения паразита в крови короткая, несколько дней. Попадая во внутренние органы и системы организма, токсоплазма вызывает в них воспаление. Особенно часто поражаются нервная система, сетчатка глаз, печень, миокард (сердечная мышца), эндокринные железы. Если болезнь не лечить, она может привести к тяжелому поражению внутренних органов и систем.

Лечение болезни в острой форме проводят в стационаре, потому что препараты (сульфаниламиды, антибиотики) токсичны, а курс длится не менее 4 недель. Необходимо постоянно наблюдать за изменениями крови, брать анализы. Больным со сниженным иммунитетом назначают поддерживающее лечение, также контролируя состав крови. Так что легче болезнь предупредить, чем лечить. А для этого нужны знания и меры предосторожности.

Чтобы избежать заражения, особенно владельцам домашних животных, надо иметь в виду следующее. Токсоплазмозом заражаются, кроме человека, кошки, собаки, все млекопитающие животные и птицы. В их фекалиях находятся цисты токсоплазмы, которые попадают на землю. Должно пройти от 2 до 5 дней, чтобы токсоплазма стала заразной. Поэтому необходимо убирать фекалии за животными ежедневно, соблюдая все правила гигиены (тщательное мытье инструментов и рук). Если животное заразилось, съев сырое мясо или обнюхивая вашу обувь, то токсоплазма развивается у него в кишечнике 3 недели. В это время паразит выделяется с фекалиями, а потом очаги токсоплазмы капсулируются, и животное уже не выделяет цист, то есть оно не заразно. Цисты токсоплазмы довольно устойчивы к воздействию внешней среды. При благоприятных условиях они остаются заразными до 17 месяцев, однако погибают в течение 2-3 дней при температуре ниже –25°. Поэтому лучше есть мясо глубокой заморозки и кормить им животных. В теплое время года цисты переносятся мухами. Соблюдайте правила гигиены и хранения продуктов!

Итак, заражение животных происходит постоянно, так как они едят с земли, обнюхивают обувь и фекалии. Но если животное здорово, то оно болеет только один раз с увеличением лимфоузлов. Затем наступает иммунный ответ, и при повторном заражении животное уже не болеет. Иногда симптомы заболевания у животных настолько смазаны, что хозяева их не замечают. Например, это покраснение глаз, слезотечение, небольшие выделения из носа, потеря аппетита, похудение, кратковременный понос. Все это может длиться 1 месяц, потом симптомы исчезают, и заболевание переходит в хроническую стадию. В острой фазе – те же симптомы плюс одышка, мышечная дрожь, повышение температуры, повышенное слюнотечение и нагноение глаз. Кроме того, увеличивается печень, при поражении нервной системы бывают судороги, параличи, нарушение координации движений. При уходе за больным животным соблюдайте правила гигиены!

Итак, человек заражается токсоплазмозом, если ест сырое мясо, недожаренные шашлыки и нарушает правила гигиены. Для детей самые опасные места – городские песочницы и детские площадки. Если каждый хозяин животного будет убирать фекалии за своим питомцем, то наши дети будут меньше болеть!

Еще риск острого токсоплазмоза высок у онкологических больных, аллергиков и ВИЧ-инфицированных (в 95% случаев у них бывает токсоплазменный энцефалит).

Что касается всех остальных, то напомню еще раз: соблюдайте правила гигиены и повышайте иммунитет! Помните, что паразит становится активным при слабом иммунитете.

Дед мой, Богданов Федор Тимофеевич, почти половину жизни носил под сердцем осколок фашистской гранаты. Врачи сказали, что удалять его слишком опасно, и дед дожил с ним до восьмидесяти лет, а сердце у него всю жизнь было золотое. Мне исполнилось десять, когда оно внезапно остановилось – все-таки этот осколок убил деда через тридцать лет после войны. А в наследство всей нашей семье он оставил дом в Псковской области. Мне до сих пор кажется, что дедушка так и живет в нем и помогает нам, даже спасает от разных болезней и бед.

Родные в беде не оставят

Я с детства приезжаю в дедовский дом каждое лето, теперь уже со своей семьей. Там собирается вся наша родня. Народу очень много, но едут все по очереди, кто на месяц, кто хоть на недельку, так что места всем хватает. У нас еще пристроечка есть, которая осталась от того самого, еще довоенного дома. А главное наше строение – новый домище, в который мы все вместе вкладывали средства. Когда его строили, мне все время дедушка снился, советы давал: «Кто так делает?! И вход не на ту сторону, и солнце в окна не будет заглядывать!» Я своим говорила, что дед велит по-другому делать, но они меня не слушали. Теперь, и правда, в новом доме мрачновато, приходится все время электричество жечь. Мы с мужем и дочкой больше любим дедову пристроечку, где еще старинные вещи, фотографии сохранились. Там и ночуем. Там дедушка мне чаще снится, особенно когда мне плохо или когда надо важный совет дать, а перед Троицей – обязательно.

Мы всегда приезжаем в деревню на Родительскую субботу, идем в церковь помолиться за всех наших предков, потом на кладбище, могилку приводим в порядок. Видно, не зря считается, что наши молитвы в этот день особенно сильны, они поддерживают нашу связь с родными. Сколько раз уже дедушка выручал меня, свою любимую внучку! Наверное, самым главным был случай, когда его совет помог появиться на свет моей дочери. Прошло два года после нашей с Витей свадьбы, а детей у нас так и не было. Мы забеспокоились, а врачи вообще лишили нас всякой надежды. Приехали мы с мужем в деревню, как обычно, на Родительскую субботу. Удивительно, но погода плохая была – дождь, ветер сильный, что вообще-то в этот день редко случается. И мы с Витей устроились ночевать в новом, теплом доме. Только я заснула – дед приснился: не слушай, мол, врачей, они толком и сами ничего не знают, а ночевать идите с мужем в старый дом, где родители тебя зачали. Еще сказал, чтобы его правнучку в честь бабушки назвали Анастасией. От такого откровения я мигом проснулась и растолкала мужа. На его вопрос, что случилось, я ответила, мол, дедушка приснился. Сонный Витя посмотрел на меня так, будто у меня с головой не все в порядке, однако мы, несмотря на дождь и глубокую ночь, перебрались в пристроечку. Через девять месяцев родилась наша дочка Настя. Как такое можно объяснить? Я до сих пор смотрю на своего уже большого ребенка как на чудо какое-то.

Вот еще был случай. В новом доме у нас очень крутая лестница ведет на второй этаж. Что-то не рассчитали, когда строили, теперь все пыхтят, поднимаясь наверх с ведрами воды или сумками. А детей она будто магнитом притягивает. Мы их стараемся отвлечь от опасных развлечений на этой лестнице, но вот за своей двухгодовалой Настюшей я как-то не уследила. Она забралась по этой лестнице на площадку второго этажа, протиснулась между перилами и упала... прямо на руки своего папы, а не на крутые страшные ступени. Витя рассказывал, что прилег отдохнуть после обеда, задремал, но его «разбудил» мой любимый дед: «За ребенком не смотрите! Поди жене помоги, быстро!» И Витя пошел меня искать, чтобы рассказать, до чего его довели мои рассказы о явлениях дедушки во сне. И поймал Настю. Похоже, случайностей вообще не бывает!

С моим заболеванием – бронхиальной астмой – тоже не все понятно. Болезнь появилась уже после рождения дочки, а до этого ставили диагноз хронический бронхит. Живем мы в большом городе, и воздух там, конечно, грязный. Наверное, с этим и связана астма. Не зря же летом в деревне у меня почти не бывает приступов. Это я раньше так думала. Но вот однажды не успела я на Троицу в деревню, работы очень много было – не вздохнуть ни днем, ни ночью. Своих отправила, а сама осталась. Прежде чем в отпуск уехать, я просто обязана была «разгрести завалы», хоть и сил уже не оставалось. В городе я даже в церковь не зашла в эти особенные дни. И дед мне не приснился, и приступы не прошли, когда я наконец до деревни добралась. Я давно читаю разные медицинские издания, поэтому и травы пробовала, и дыхательные упражнения – ничего не помогло. Так все лето и задыхалась, пришлось перейти на баллончик.

В церковь я все-таки зашла в конце отпуска (и на кладбище, само собой), и вот дедушка приснился в последнюю ночь перед отъездом. Недовольный такой, обиженный. «Не так траву завариваешь», – говорит. Я поспрашивала у старых людей, как лечебный настой готовить. И правда, неправильно делала. Осенью мне полегчало.

Я так привыкла ко всем этим чудесам, что и не ищу им объяснения. Но одна мысль все-таки есть. Все мы, и умершие, и живые, связаны друг с другом навсегда. И все должны помогать друг другу: мы им – своими молитвами, доброй памятью, а они нам – мудростью и любовью, тоже бессмертной. Тогда эта связь сохранится, и у наших детей тоже будет в жизни защита от всех невзгод.

Ерохина А. Н., г. Санкт-Петербург

ХОЛЕСТЕРИН: убивает последняя капля

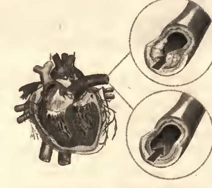
Я всегда считала себя здоровым человеком. Но анализ крови показал повышенный холестерин. Насколько это опасно?

Е. Глушкова

Избыточный холестерин откладывается на стенках ваших сосудов, постепенно нарушая кровоснабжение. Это бомба замедленного действия. Вы можете её не замечать, пока не сработает «детонатор» – последняя капля холестерина, которая окончательно перекроет суженный холестериновыми отложениями сосуд.

Для сердца это чревато инфарктом, для мозга – инсультом.

Как обезвредить холестериновую бомбу?



Максимально эффективное и безопасное средство – это комплекс из трёх антихолестериновых ПНЖК: омега-3, омега-6 и омега-9. Такое сбалансированное сочетание омега-кислот содержит ОМЕГАТРИН – высокоэффективное средство нового поколения.

Концентрированная **Омега-3** регулирует синтез холестерина в организме, препятствует сгущению крови и образованию тромбов.

Омега-6 защищает сосуды от повреждений и преждевременного старения, поддерживает их прочность и упругость.

Омега-9 препятствует отложению холестерина на стенках сосудов и обеспечивает сердце энергией.

Не рискуйте своей жизнью. Начните принимать ОМЕГАТРИН. Вы легко найдёте его в ближайшей аптеке и по доступной цене.



СГР № 77.99.23.3.У.4460.5.09 от 13.05.2009 г.

ОМЕГАТРИН. Тройная защита ваших сосудов и сердца от холестерина!

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

«У моей соседки беда с глазами – почти совсем уже слепая, хотя ей и шестидесяти еще нет. А ведь в молодости даже очков не носила! Не дай бог, такое приключится со мной или с мужем. Стать беспомощной, обузой собственным детям – страшнее и представить нельзя. Подскажите, есть ли какое средство, чтобы защитить зрение? Я зарабатываю шитьем, мне без глаз никак нельзя!»

Данилова Зинаида, Иркутск.

Возрастные проблемы со зрением действительно помолодели. Это значит, что сегодня гораздо раньше, чем, скажем, несколько десятков лет назад, приходится надевать очки даже тем, кто до этого на зрение не жаловался. Ученым известно, почему это происходит. В частности потому, что не хватает естественной защиты – очень важного вещества под названием лютеин. Основной враг зрения – обычный свет, дневной и искусственный. Световые лучи, проникая в глаз, повреждают сетчатку, развивается **возрастная макулодистрофия, ведущая к частичной или полной потере зрения.**

А защищает сетчатку от вредного воздействия световых лучей **лютеин.**

Лютеин не образуется в организме, мы получаем его из пищи. Но в том и проблема, что получаем слишком мало! Световая нагрузка на глаза современного человека увеличилась во много раз: мы не ложимся спать с заходом солнца, работаем за компьютером, читаем, до полуночи смотрим телевизор. Кругом – свет! Лютеина расходуется больше, его нам каждый день просто катастрофически не хватает.

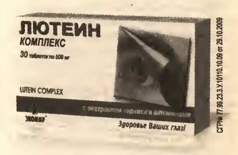
Вот почему так важно принимать комплексное средство для защиты зрения «Лютеин-комплекс». Он содержит и нужные дозы лютеина, и массу других необходимых зрению витаминов. Запомните это название: только **«Лютеин-комплекс»** содержит нужное именно вам количество лютеина, причем в «свободной форме» – такой лютеин усваивается гораздо более эффективно! Швейцарская технология, по которой изготовлен этот доступный по цене препарат, позволяет, кроме того, предохранить таблетки от воздействия внешних разрушительных факторов, обеспечивая сохранность средства на протяжении всего срока годности.

Принимая таблетку **«Лютеин-комплекса»**, вы можете быть на 100% уверены, что лютеин начнет немедленно работать на благо ваших глаз.

Ученые подсчитали: наш обычный рацион удовлетворяет суточную потребность в лютеине менее чем на 20%! А ведь в половине случаев слепоты виновен дефицит веществ из пищи, который едой восполнить невозможно.

Поддержите здоровье глаз приемом «Лютеин-комплекса»!

«Лютеин-комплекс» – №1 в России*



СГР № 77.99.23.3.У.10110.10.09 от 29.10.2009

*- В сегменте лютеинсодержащих средств по данным DSM- group за 2004 - 2009 гг.



Лауреат Национальной премии «Идея здоровья–2010» в номинации «Доверие потребителей»



8-800-200-8000
Информационная линия
(звонок по России бесплатный)

БАД. Нелекарственный препарат. Отпускается в аптеках без рецепта врача. Перед применением изучите инструкцию.

Суставы успокоит



Очень часто наши читатели просят помощи в лечении суставов. Что же делать, если даже самые дорогие лекарства не помогают? В старые времена такие недуги, как и многие другие, лечили сабельником болотным. Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам об этом удивительном и доступном растении, которое упоминается в рецептах тибетской медицины.

ДИТЯ ВОЙНЫ

После войны в нашем поселке работала телефонисткой на почте молодая женщина Груняша. Была она матерью-одиночкой. Говорили, что прижила сыночка Витю на фронте. Сушила пеленки на себе, а квелого ребеночка согревала своим телом в окопах партизанского Медведевского отряда. После победы жила с ним в бараке в тесной комнатенке, а родных у нее не было.

В солнечные летние дни выносила Груня своего малыша на крылечко, ставила перед ним кашу в солдатском котелке, а сама уходила на работу. Ножки ребенка были закутаны в куски ватного одеяла. Он смотрел на мир огромными страдающими глазами и тихонько заливался слезами. Плакал Витя почти всегда. В те времена люди были добрее. Военные годы их сплотили, и дитя не оставалось без присмотра. Ребятишки толпились вокруг него, стараясь развеселить, и не было таких, кто хотел поиздеваться. И стар, и млад – все жалели Витюшку. Шел ему уже шестой год, а ходить он не мог. Распухшие суставы на ручках и ножках причиняли ему невыносимые страдания, и казался он маленьким старичком. Довольно часто мать возила его по больницам, по санаториям, но все это не приносило результатов. Трудно было Груне, но в детский дом она ребенка не сдала. Сидел малец на солнышке и беззвучно плакал...

ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ТРАВА

Однажды вечером после третьего пасхального дня моя бабушка Елена собрала в узелок пасочку, крашеные яйца, куличи, всякую нехитрую праздничную снедь и велела мне пойти с ней навестить Груняшу с Витенькой. Вошли мы в чистую комнату. Марлевая занавеска на окне, подушки под марлевой накидкой и лебеди, нарисованные на простыне, что служила вместо ковра. Видно, до нас побывал народ в гостях у Груняши – на столе были разложены пасхальные дары. Витек грыз пряник и даже не улыбнулся, не обрадовался нашему приходу, только тихонько постанывал от малейшего движения. Видно, даже жевание пряника причиняло ему боль. Посидели мы с полчаса, и тут бабушка говорит:

– А ведь есть лечение от Витиной болезни, Груня.

– Ох, ничему я уже не верю. Врачи говорят, что ревматоидный полиартрит не излечивается.

– А давай попробуем. Есть такая трава чудодейственная – сабельник болотный. Помогу я твоему Витечке.

– Век благодарить буду, Елена Алексеевна. Только не верю я во всякие знахарские дела. Узнают на работе, врачи узнают... Тебя ведь, Елена Алексеевна, ведьмачкой зовут. Лекарства заморские не помогают, а тут – трава. Бог с тобой.

– А ты не бойся. Знать-то им не обязательно – ты и не говори никому. Ты ж дитятке своему добра желаешь. Доверься, только в сабельнике спасение Витеньки.

На этом и порешили. Возвращались домой уже ночью. Тропинка в глубь леса ведет, луна светит сквозь деревья, сова кричит. А я ничего не боюсь, хотя мне тем летом только 8 лет исполнилось. Только немного больно, что Груняша обозвала бабушку ведьмачкой, вот и стараюсь вразумить ее:

– Не нужна тебе эта Груняша со своим Витей. Одни неприятности у тебя будут из-за них. И так меня в школе нехорошие люди кличут ведьминой внучкой.

Бабушка хохочет и прижимает меня к себе.

– Переживи, дитятко. Люди – хорошие. Это они так, от горестей злобливы бывают. А сами чуть что – к бабушке Елене бегут. Научись людей любить.

Бабушка отвлекает меня от недобрых мыслей:

– Слушай, расскажу тебе про волчье тело – сабельник болотный. Знатное зелье. Говорили старые знахари, что вроде бы оно в наших местах не так уж давно появилось, со времен татаро-монгольского нашествия. Привезли его воины, которые лечились им от ран и многих болезней.

Я слушаю бабушкины рассказы и все запоминаю.

ИЗ РУССКИХ И ТИБЕТСКИХ ПРОПИСЕЙ

Расселился сабельник по нашим лесам и степям. Растет он даже в арктических областях, обитает на болотах и заболоченных лугах, по сырым берегам рек и озер. В каждой местности называют это растение по-своему: волчье тело, декоп, заячьи ушки, золотник, суставка... Есть и другие названия.

Для лечения используют его траву и корневище с корнями. Траву собирают во время цветения, срезая на уровне земли. Сушат в тени, под навесами. А подземные части выкапывают ранней весной или поздней осенью. Очищают их от земли, промывают в холодной воде и высушивают на открытом воздухе под навесом.

В старинных рецептах часто упоминается сабельник болотный. С его помощью российские врачи когда-то лечили проказу, чуму, холеру, тиф. В России во второй половине XIX века большой популярностью пользовался бурятский лекарь Цультим Бадмаев. В 1853 году его пригласили в Читу для подавления эпидемии тифа. Успех Бадмаева в лечении тифа вскоре стал широко известен. И в 1857 году он получает приглашение в Петербург, где лечит знатных особ тибетскими средствами. В архивных документах указывается, что этот лекарь имел большую врачебную практику в Петербурге и даже открыл тибетскую аптеку. Исцелял он даже туберкулезных и раковых больных. При исследовании его рукописей оказалось, что он придавал огромное значение сабельнику в лечении этих заболеваний, а также болезней лимфатической системы и обмена веществ.

Цультим Бадмаев принял православную веру, стал крестным сыном царя и получил православное имя Александр Александрович Бадмаев.

Свои знания тибетской медицины он передал брату Петру Бадмаеву, в трудах которого тоже рассказывается

сабельник

об удивительных лечебных качествах сабельника болотного.

Интересно, что в старинных тибетских рецептах указаны совершенно различные наборы целебных трав для лечения трех наиболее встречающихся злокачественных заболеваний – рака желудка, молочной железы, женской и мужской половой сферы. Но обязательно повторяется, как бы кочует из рецепта в рецепт, сабельник болотный. Применяется он и при других заболеваниях у многих народов.

ШАМАНСКОЕ ЗЕЛЬЕ

Ученые давно уже ищут лекарства от неизлечимых болезней. Они сделали удивительное открытие: сабельник болотный действует не только как противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство, но и как мощное противоопухолевое. Поэтому в Японии, Китае, Корее, Монголии это растение официально признано ценным противоопухолевым лекарством. Кроме того, исследования ученых показали, что сабельник болотный обладает высокой антигистаминной активностью, а значит, с его помощью можно лечить бронхиальную астму и аллергию, связанную с перенасыщением организма синтетическими лекарствами.

В народной медицине растение используется и для лечения красной волчанки, ревматоидного инфекционного полиартрита, склеродермии, гломерулонефрита. Шаманы Камчатки, Сахалина, Курил, Командор из уст в уста передают старинные рецепты приготовления водных настоев, спиртовых настоек, мазей из сабельника болотного. Северные малые народы давно и успешно применяют его при лечении туберкулеза различных органов и желтухи. Кашицей из его свежих листьев обкладывают больные места при опоясывающем лишае, невралгических болях, тромбофлебите. Помогает сабельник при нарушениях обмена веществ, фурункулезе и маточных кровотечениях.

Отвар из корневищ сабельника принимают внутрь при длительных поносах, связанных с болезнями поджелудочной железы. А больным гемофилией длительный прием спиртовой настойки или отвара из всех частей растения помогает избежать кровотечений, внутренних гематом.

КАК ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ

При ревматизме различных видов, инфекционном ревматоидном полиартрите, любых воспалениях в суставных сумках сабельник действует как жаропонижающее, болеутоляющее, антимикробное средство. Лечение суставов должно быть комплексным.

1. Внутрь принимать настойку: 100 г корневищ и стеблей залить 1 л водки, плотно закрыть и настаивать в темном месте 40 дней. Затем сырье отжать, настойку процедить. Принимать по 1 ст. л. за час до еды 3–5 раз в день.
Настойку можно приготовить из всех частей растения. Помогает она даже при раке желудка (в таких случаях за 5 минут до ее приема выпить 1 ч. л. растопленного горячего сливочного масла).
2. Детям и тем, кому противопоказан алкоголь, рекомендуется водный настой. Залить 1 стаканом горячей кипяченой воды 1 ст. л. измельченных корневищ и держать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре 1 час, процедить. Остывшее сырье отжать и приготовленный настой довести до первичного объема, добавив кипяченой воды. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день за полчаса до еды.
3. Делать аппликации с сабельником. Из свежих листьев приготовить кашицу и прикладывать ее к пораженным местам.
4. Приготовить мазь из настоянного на солнце сабельника на оливковом или подсолнечном масле. Подогреть до 60–70° 100 г масла. Отдельно растопить 30 г натурального пчелиного воска, приготовленного из вощины. Затем все тщательно размешать до однородной консистенции и охладить, часто взбалтывая. Разложить по баночкам и закрыть крышками, удобными для использования.
Мазь помогает также при мастопатии и раке молочной железы. Одновременно надо принимать внутрь настойку сабельника.
5. Перед нанесением мази (на ночь) при болях и опухолях в суставах делать водные примочки с настоем сабельника на 2–3 часа. Целлофан не использовать – только компрессную бумагу.

Вернемся к Груняше и ее сыночку. Через два года лечения сабельником Витя встал на ноги. Он благополучно окончил школу, поступил в академию и стал большим человеком. Но люди говорили, что мать свою он не очень-то жаловал, хоронили ее чужие. Сабельник лечит тело, а не душу...

Став взрослой, я решила побольше узнать о сабельнике. Но в отечественных справочниках лекарственных растений о нем было очень мало информации. Знахари, ведуны держали знания в секрете, передавая их только близким людям из уст в уста. Откуда же получила знания моя бабушка Елена? Для меня и сейчас это загадка.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• При хронических и острых воспалениях как жаропонижающее, потогонное, мочегонное средство принимать настой сабельника. Залить в термосе стаканом кипящей воды 1 дес. л. измельченного корневища или надземной части, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за час до еды.
• Горячие припарки с сабельником можно использовать как обезболивающее и противовоспалительное средство. Залить в эмалированной кастрюльке 3 ст. л. листьев (травы) 1/2 стакана теплой воды, довести до кипения, после чего поместить листья в марлевый мешочек и прикладывать к больным местам.
• Как ранозаживляющее средство используют масло из сабельника. Оно помогает и при гнойных порежениях. Свежие листья, стебель с соцветиями во время цветения измельчить в кашицу, залить оливковым или подсолнечным маслом. Выставить на солнце в прозрачной стеклянной посуде, завязав горлышко марлей в 2–3 слоя. Настаивать на солнце 40 дней. Затем отжать, слить в отдельные баночки. При воспалениях десен и ангине рассасывать 1 ст. л. такого масла в течение получаса, потом выплевывать.

Избавьте кожу от стресса

Как только наступает осень, я считаю самым важным восстановление кожи. После летнего солнца она становится грубоватой, пересушенной. Поэтому приходится каждый вечер что-то предпринимать, чтобы выровнять тон, избавиться от пигментных пятен. Мне очень нравится тонизирующая и одновременно отбеливающая маска с корнем хрена.

Корень надо очистить и перемолоть на мясорубке. При сухой и нормальной коже кашицу смешать со сливками и яичным желтком в равных количествах, а при пористой, жирной – с белком. Нанести маску на 15–20 минут, после чего снять ее теплым влажным тампоном, а лицо ополоснуть холодной водой. На курс необходимо 15–20 масок.

Маски с хреном очищают, освежают, отбеливают, тонизируют. Особенно они полезны при увядающей, стареющей коже. Хрен можно заменить и репчатым луком.

А по утрам я спасаюсь массажем под сильной струей душа. Купила насадку на душ, при помощи которой можно увеличивать силу струи. Лейку поворачиваю так, чтобы чувствовать, как вода бьет по лицу и шее. За 10 минут получаю двойной эффект: кожа увлажняется и массируется одновременно. После этого смазываю лицо увлажняющим кремом, а уж потом наношу косметику.

Лилия Цыганкова, г. Псков

Как сделать основу лосьона

Осенью можно самим приготовить настойку на основе пищевого уксуса. Потом у вас получится из нее замечательный лосьон для очищения нормальной или жирной кожи.

Возьмите по 2 ч. л. сухих лепестков красной розы и цветков зверобоя, залейте 100 мл 3-процентного пищевого уксуса. В течение 10–12 дней настаивайте в темном месте, изредка помешивая. Затем профильтруйте через двойную марлю и перелейте в бутылку из темного стекла. В таком виде настойка может храниться долго. Это и есть основа для лосьона. Если у вас нормальная кожа, то разбавьте в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. настойки и 0,5 ч. л. сорбита (продается в отделах для диабетиков). Если кожа жирная, то смешайте поровну настойку и глицерин.

Протирайте лицо утром и вечером. Так вы «подкормите» кожу необходимыми микроэлементами и уравновесите кислотный баланс. Это очень важно в борьбе с прыщиками, возбудителями кожных инфекций.

Маргарита Новикова, г. Оренбург

Компресс из рыбьего жира

Если раз в неделю уделять себе немного времени, то практически без усилий можно продлить молодость, избавиться от мелких морщинок, подтянуть кожу лица. Времени на это уходит ровно столько, сколько необходимо, чтобы распарить лицо, очистить его, а затем полчаса полежать, ни о чем не думая. Но для начала надо купить рыбий жир в бутылочках (не в капсулах). Перед тем как приступить к основной процедуре, лицо почистить при помощи скраба. Можно, например, сделать смесь из соли, сахара и питьевой соды. Подойдет любой домашний скраб. Лицо промокнуть полотенцем и после этого сделать компресс из рыбьего жира.

Рыбий жир поставьте в миску с горячей водой, чтобы он разогрелся до температуры тела. Заранее сделайте заготовку из льняной ткани – вырежьте в салфетке прорези для глаз и носа. Пропитайте ткань рыбьим жиром, уложите на лицо, захватив область век и губы, а сверху прикройте салфетку пищевой пленкой, оставив открытым только нос.

Запах рыбьего жира не все переносят, но тут уж приходится выбирать: красота или запах. Я считаю, что это можно вынести. Тем более что глотать рыбий жир, как в детстве, вам не придется. Если уж совсем невыносимо иметь дело с чистым рыбьим жиром, можно развести его наполовину оливковым маслом. Результат тоже очень хороший. Советую делать горячие компрессы два раза в неделю в течение месяца. Они отлично омолаживают лицо и готовят кожу к холодам. Подпитанная таким образом кожа не боится холодного ветра и низких температур.

Ирина Михайлова, г. Мурманск

Шампунь для сильных волос

Красивая прическа и ухоженные здоровые волосы – предмет зависти многих женщин. К несчастью, с волосами порой приходится расставаться... Но лучше поздно, чем никогда можно попытаться вернуть им красоту и здоровье. Сейчас возможностей для этого предостаточно. В магазинах, аптеках продаются специальные составы для ухода за волосами. Ими, конечно, не стоит пренебрегать, но я предпочитаю натуральные, домашние средства. Стараюсь мыть волосы либо размоченным черным (ржаным) хлебом, либо яйцом, а ополаскивать отварами ромашки, крапивы, хмеля. Есть еще один рецепт, которым я пользуюсь с удовольствием.

Купите любой шампунь, можно и дешевый. Кстати, есть очень приличные отечественные. Их делают не на воде, а на отварах лекарственных трав – крапивы, ромашки, лопуха. Возьмите кусок корня хрена, промойте его, очистите от кожуры и расщепите на волокна. Опустите волокна во флакон с шампунем и дайте настояться не менее 10 дней. Затем начинайте пользоваться как обычно.

Практически сразу вы заметите, какое действие оказывает шампунь, настоянный на корне хрена. Точно так же можно делать шампунь и с корнем лопуха, и с красным горьким перцем (только знайте меру!). Все они усиливают кровообращение в коже головы, тем самым укрепляя волосяные луковицы. Если постоянно пользоваться натуральными добавками, то волосы снова будут вас радовать.

Наталья Новоселова, г. Москва

Как сохранить спокойствие

Сохранять спокойствие непросто – вокруг непомерное количество информации, человек просто не в состоянии все усвоить. Ритм жизни ускоряется, успеть все становится практически невозможно, накапливаются незавершенные дела. Незаметно появляется усталость, тревога, раздражительность и даже страх. Страх что-то забыть, опоздать, упустить шанс. Это мешает сосредоточиться и отвлекает. По вечерам в памяти прокручиваются прошедшие события, и в это время мозг тратит психическую энергию впустую.

Постоянные стрессы не проходят бесследно. Тревога и напряжение сказываются на здоровье. Неслучайно говорят: «Все болезни от нервов». Внезапно накатывает волна раздражительности или апатии. Человек ощущает, что его ничего не радует, ничего не хочется, как будто не хватает какого-то главного жизненного витамина. Многие называют это состояние депрессией, и это не верно. Депрессия – серьезное заболевание, нуждающееся в лечении, и диагноз может быть поставлен только врачом.

Тревожность может привести к состоянию безразличия, когда все воспринимается в черно-белых тонах, и кажется, что ничего интересного в жизни не произойдет. Появляются проблемы со сном: трудно уснуть, сон поверхностный, а утром такое чувство, как будто и не спали. Современная жизнь такова, что нервную систему необходимо защищать. Способов много. Можно выкладываться в спорте, можно принимать витамины или успокаивающие средства. Обращаясь к лекарствам, нельзя забывать о главном: необходимо оставаться бодрым и активным в течение всего дня.

Если жизнь предъявляет высокие требования, то препаратом выбора должно стать средство действенное, не вызывающее заторможенности и сонливости. К таким препаратам относится «Тенотен» – современное успокаивающее средство. Современные дети также живут очень напряженной жизнью и для них есть специальная детская форма – «Тенотен детский».

Избавьтесь от тревоги и напряжения, и жизнь наладится, ничто не помешает продуктивно работать и наслаждаться жизнью. Как правило, постепенно улучшаются память, внимание. Появляется возможность все делать продуманно и в срок. И поводов для беспокойства становится все меньше и меньше.

Оставайтесь спокойными – и все будет хорошо!

По имеющимся данным, «Тенотен», содержащий наноконцентрации активного вещества, практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, не вызывает привыкания и пристрастия, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможность появления нежелательных эффектов.

«Тенотен» – успокойся и улыбнись!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества.

В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- У Сахно В.Т. из Минска обнаружили рак желудка четвертой стадии. Больной не поднимался с постели. Через полгода лечения по системе «Живица» самостоятельно приехал в центр для курса профилактики.
- М.В. Семеновой из Воронежа поставили диагноз: рак головного мозга. Сильные головные боли сопровождались потерей ориентации. После семи курсов лечения по системе «Живица» пациентка выписана на работу.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: 8(495)988-89-28, 8(499)760-24-32, 8(499)760-20-72, 8-915-200-555-2,

с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.givica.ru givica@inbox.ru Татьяна Абрамова

Лиц. Серия МДКЗ № 18244/9703

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

Ученые утверждают, что глаза могли бы жить **200 лет**, если б не болезни. А болезни – это неспособность клеток к регенерации.

Уникальные ОЧКИ ПАНКОВА возвращают клеткам эту способность к регенерации с помощью целебного света редкоземельных кристаллов, и… зрение восстанавливается. Отступают **КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ сетчатки, атрофия**, дальнозоркость и пр. **Эффективность 76-98%.** Проходит резь в глазах и «мушки», нормализуется внутриглазное давление.

Потрясающие результаты! Был случай, прозрел слепой глаз. А сколько народу спасли от слепоты! А экономия? Операция только на одном глазу стоит от 18 000 до 60 000 рублей.

Цена: 6900 руб.
Бальзам Панкова за 350 руб. в ПОДАРОК!

Адреса продаж:
Ст. м. «Динамо», Ленинградский пр., 33А, «Трансагентство».

Доставка и продажи в Москве:
(495)739-06-02

ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%)

Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13,
ЗАО «Медтехника почтой» www.medom.ru

ЗАО «Медтехника почтой», Москва, Ленинградский пр., 33а, «Трансагентство». ОГРН 1067746607180.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ!

«Добрый день! Никогда не жаловалась на здоровье, хоть и на пенсии. Но, видимо, возраст дает о себе знать, недавно начались проблемы с суставами: боли и хруст по утрам. Много пишут о чудодейственных средствах при остеоартрозе. Подскажите, чему можно доверять?»

Лидия Петровна

Действительно, в аптеках огромный выбор профилактических и лечебных средств при остеоартрозе. Мы рекомендуем обратить внимание на отечественное средство **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, производимое в Санкт-Петербурге компанией «Фармакор Продакшн».

Продукция «Фармакор Продакшн» – это всегда высококачественное сырье, многоступенчатый контроль качества, соответствие международным стандартам. Это подтверждает и участие продукции в региональном этапе конкурса «100 лучших товаров России», где она стала лидером не только в своей номинации, но и среди всех участников конкурса. Конкурентными преимуществами были признаны: использование только отечественных ингредиентов, высокие функциональные характеристики продукта, конкурентоспособная цена, наличие добровольной сертификации, подтверждающей качество товара.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов, мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, рекомендуем также использовать наружное средство – **гель «Универсальный ГХК»**. С его помощью Вы сможете снизить до минимума болевой синдром, оказать противоотечное действие, улучшить подвижность суставов.

Одновременное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса»** и **геля «Универсальный ГХК»** стимулирует образование нового хряща и защищает существующую хрящевую ткань.



Спрашивайте в аптеках или закажите товар напрямую от производителя! Доставка наложенным платежом. Заказы по телефону 8-800-333-30-20 (звонок бесплатный, круглосуточно).

Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

ООО «Фармакор Продакшн» 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А. ОГРН 1037804009132. Сан. эпид. 77.99.20.919.Б.000901.06.04 от 02.06.2004 РОСС RU.AE29.B05902 от 16.05.2008 г.

Дыхание

Таинственный процесс дыхания интересовал людей с древних времен. Казалось бы, дыши как хочешь, ведь дыхание – это наш базовый инстинкт. Но выяснилось, что между дыханием и здоровьем есть какая-то загадочная связь. Как же рекомендуют использовать эту связь специалисты? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог и педагог, специалист по восточным методам диагностики и восстановлению организма, преподаватель дыхательных практик В.Ю. ПЕТРОПОЛЬСКИЙ.

– Владимир Юрьевич, всем нам понятно, что если не дышать, то задохнешься, потому что организму нужен кислород. Но почему недостаточно просто дышать, как дышится?

– Для того чтобы просто выживать, человеку достаточно дышать, как дышится, особо не обращая на это внимания. В таком случае дыхание оказывается чисто физиологическим процессом, при котором кислород попадает в легкие и затем в кровь. Хороший газообмен нормализует работу всех органов и систем организма. Это внешняя сторона дыхательного процесса.

Однако если мы хотим не просто как-то выживать, но еще и быть здоровыми, обычного дыхания недостаточно – ведь то, что мы называем «обычным» дыханием, далеко не обеспечивает потребностей организма.

– А как же нашим предкам обеспечивало?

– Наши предки жили в других условиях. Во-первых, сотни лет назад кислорода в воздухе было существенно больше, а углекислого газа меньше, чем сейчас: тогда ведь не было тотальной вырубки лесов, загрязнения океанов, выхлопных газов и смога. Во-вторых, наши предки не знали «благ и удобств» цивилизации, жили активной, динамичной жизнью, постоянно соприкасались с природой и несли интенсивные физические нагрузки. Наш организм как раз и рассчитан на то, что кровь, несущая кислород всем его клеткам, во многие места (особенно в конечности) «докачивается» мышечным усилием. Поэтому нашим предкам обычного дыхания в основном хватало. Специальное дыхание в те времена было известно, но занимались им лишь те, кто стремился к развитию и укреплению своего организма – воины, монахи.

А у нас – гиподинамия (недостаток движения), дыхание поверхностное, жизнь все больше в помещениях, удаленность от природы, загазованный воздух... Мы медленно задыхаемся от недостатка кислорода, и это может стать причиной многих неприятностей – от легкого недомогания до серьезной болезни.

– Какое же дыхание требуется обычному здоровому человеку?

– Регулярный глубокий вдох, лучше носом, и наиболее полный выдох ртом. Проще всего достичь этого, занимаясь какой-либо гимнастикой с отягощениями или регулярным физическим трудом, ведь наш организм сам, изнутри себя дает запрос (неосознанный) на глубину дыхания. Мозг как бы оценивает величину мышечной нагрузки, интенсивность физиологических процессов и дает команду мышцам диафрагмы. Диафрагма раздвигает легкие, и воздух засасывается в разряженное пространство, как в растянутый кузнечный мех.

– А кто-нибудь сегодня дышит так, как надо?

– Да, спортсмены, йоги, монахи Тибета... Из обычных людей хочу особо выделить горцев: у них разряженный воздух и специфические условия жизни провоцируют глубокое дыхание. Это один из факторов их долгожительства: они выглядят моложе своих лет и редко болеют... Пожалуй, есть о чем задуматься.

Ну а мы, как это ни иронично, дышим правильно в основном в критических ситуациях. Случись большая нагрузка или выплеск эмоций – организм начинает бурно себя прокачивать.

Однако здоровых людей сегодня найти нелегко. Кислородная недостаточность вызывает ослабление иммунной системы – отсюда вирусные заболевания, масса поврежденных клеток, накопление токсинов в крови. Нарушается работа эндокринной системы и обмен веществ, как следствие – артриты, артрозы и все «прелести», связанные с суставами и позвоночником.

– Наш организм пытается этому противостоять?

– Пытается, но весьма своеобразно. Если кислорода мало, организм принимает свои меры: сохраняет энергию, снижая ее использование. Мы испытываем утомление, теряем выносливость, работоспособность, снижается половая активность и иммунитет, и мы стареем быстрее, чем это заложено природой.

– Выходит, вся надежда на то, что мы сознательно изменим такое положение?

– Именно так. И сегодня не надо изобретать велосипед. Связь качества дыхания со здоровьем человека была обнаружена еще в глубокой древности цивилизациями Индии и Китая. Уже тогда появились первые специальные дыхательные техники, направленные на лечение и оздоровление людей. И тогда же было обнаружено, что параллельно с чисто физиологическим воздействием дыхания на организм существует еще и вторая сторона дыхания – психоэнергетическая.

– В чем суть этого явления?

– С психоэнергетической точки зрения основной задачей дыхания является энергоинформационный обмен. Это значит, что с дыханием к нам поступает энергия: она приводит в равновесие и восполняет нашу энергетическую структуру в целом, а каждая чакра (энергетический центр) получает энергию того качества, которое ей необходимо.

Энергетика дыхания – тема отдельного разговора. Скажу только, что в эзотерических школах различных древних культур были разработаны особые дыхательные психотехники. Они использовались, в частности, для раскрытия внутренних резервов организма, преобразования его внутренней биоэнергетической среды, для расширения сознания. Степень влияния дыхания на сознание очень велика, поэтому в древности дыхательные практики не были доступны для широких масс, занятых преимущественно добыванием хлеба насущного. Но и сегодня хатха-йогу, цигун и другие восточные практики, где дыхательные техники – одна из важнейших составляющих, не стоит изучать без наставника: можно либо вообще не получить результата, либо «наломать дров».

– Давайте рассмотрим физиологический аспект дыхания. Какого

ЖИЗНИ



эффекта для здоровья можно ожидать от применения дыхательных практик?

– Все знают, что дыхание снабжает наш организм кислородом, который участвует в обмене веществ, переваривании и усвоении пищи, удалении «отходов» и т.д. Но потребность в кислороде предъявляет определенные требования к дыханию.

Например, функцию «мусорщика», освобождающего тело от «отходов», выполняет наша лимфатическая система. Если она плохо работает, вы будете постоянно больны. А если она откажет, смерть наступает в течение суток. Очень глубокое дыхание способно «запустить» лимфатическую систему, преодолеть в ней застой, и она снова начнет выводить токсины.

Простые дыхательные практики дают нам дополнительный кислород, который помогает «сжигать» жировые отложения в тех местах, где их больше всего, делает здоровее и крепче мышцы, нервные волокна, внутренние органы и кожу. Обогащение организма кислородом – это культура любви к себе, ключ к полноценной и здоровой жизни.

– Расскажите, пожалуйста, о видах дыхания, используемых вами в работе.

– Я считаю разумным сочетать упражнения из разных систем исходя из индивидуальных проблем человека. Это преимущественно элементы хатха-йоги, цигун и тибетской дыхательно-энергетической гимнастики «Око возрождения», а также несколько техник глубокого дыхания для «сжигания» жировых и солевых отложений и техника дыхательных медитаций.

Про йогу и цигун написано много – о них я рассказывать не буду. Тибетская гимнастика – прекрасная, легкая и гармоничная система. Она идеально балансирует энергетику организма, решает массу проблем со здоровьем и при регулярных занятиях способна вызывать омоложение на клеточном уровне. А техники глубокого дыхания для удаления солей и жировых отложений мне нравятся больше всего за простоту и эффективность.

– Наверное, последние особенно заинтересуют наших читателей. А они не опасны?

– Даже для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, эти техники безопасны. Предлагаю несколько упражнений, которые я сам опробовал много лет и которые выполняют мои ученики и пациенты.

Вот упражнение, которое выполняется обычно перед сном. Вы садитесь на кровать, делаете в качестве разминки несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем выполняете контролируемый вдох носом: сначала надуваете живот, затем поднимаете ребра и, наконец, поднимаете плечи, заполняя легкие полностью. Вдох выполняется за семь секунд (считайте про себя «раз-и-два-и...»). Научитесь рассчитывать вдох так, чтобы после счета «7» вы были заполнены воздухом до отказа. Затем задержите дыхание на 7 секунд и делайте выдох в обратном порядке: сперва втягивается живот, потом опускаются ребра и опускаются плечи. Это считается за «один раз». На ночь лучше больше семи раз не делать. Если вы начали зевать – заканчивайте и ложитесь спать, все равно процесс сбился. Это в любом случае вечернее упражнение, но если выполнять его не перед сном, то не бойтесь зевать – просто повторите упражнение заново после зевка.

– А есть и дневное упражнение?

– Да, следующее упражнение – как раз для регулярной дневной профилактики. Делаем все то же самое, только добавляем задержку на выдохе – тоже на 7 секунд. Тренируйтесь делать выдох полноценным, чтобы ощущать, что в легких больше ничего не осталось. Комплекс тоже состоит из семи повторений, но его можно делать и раз, и два, и три раза в день, если есть желание и настроение.

– Наверное, этим не исчерпывается список дыхательных упражнений?

– Конечно, нет. Для ежедневного выполнения я предлагаю дыхательную зарядку из нескольких достаточно сложных упражнений. К ней мы вернемся в следующей беседе. Если вы уже выполняете по утрам какую-либо свою гимнастику, то упражнения дыхательной зарядки после нее будут прекрасным дополнением.

И еще один вид дыхания я бы рекомендовал для регулярного выполнения. В нем как раз сделан акцент на психоэнергетической стороне дыхания.

– Как его делать?

– Перед упражнением проведите легкую дыхательную разминку. Теперь сядьте на стул, спина прямая. Важно, чтобы за время выполнения этого упражнения вас никто и ничто не отвлекало. Дышать надо так же, как в первом упражнении, но здесь мы подключаем работу сознания. Представьте, что через вашу макушку до самого копчика проходит невидимая энергетическая трубка диаметром 3 см, открытая сверху. Вы дышите с закрытыми глазами, и вместе с вдохом по трубке через макушку поступают лучи изумительного солнечного света, которые сгущаются в шар. С выдохом шар уплотняется и начинает вращаться по часовой стрелке. Первый шар образуется на макушке, второй – в межбровье, третий в яремной ямке, четвертый в середине груди, пятый в солнечном сплетении, шестой чуть ниже пупка и последний, седьмой, в низу копчика – как раз там, где оканчивается трубка. В конце спокойно откройте глаза, выровняйте дыхание.

– Что бы вы хотели на прощание пожелать нашим читателям?

– Если вы решили заниматься собой, постарайтесь не прерывать и тем более не бросать. Организм быстро привыкает ко всему хорошему, как его можно вдруг этого лишить? Представьте себе, что вы потихоньку поднимаетесь на пьедестал: на одну ступеньку, потом повыше, еще повыше и вдруг решили спрыгнуть, а там высоко! Уж лучше оставаться на пьедестале. Здоровья вам и любви к себе!

Беседовал Александр Герц

Кто бы мог подумать, что такой привычный подсолнух растет у нас всего каких-то 400 с лишним лет! Это солнечное растение завезли к нам из Европы, а туда он попал из Америки. Но польза его не только в семечках или масле из них. Растение целебно от макушки до корня!

СОЛНЕЧНЫЙ ЛЕКАРЬ – ПОДСОЛНУХ

С НИМ НЕ ЗАБОЛЕЕШЬ

Помнится, впервые я стала использовать подсолнух (вернее, его корни), когда возникли проблемы с суставами, а позвоночник был поражен остеохондрозом. Вот тогда и попробовала широко известный в народе рецепт выведения солей. Это когда 1 стакан измельченных корней кипятят несколько раз в 3 л воды и пьют отвар по стакану после еды до тех пор, пока не станет понятно, что организм очистился. Действительно, хороший рецепт, и несколько лет я им пользовалась. Но когда моя внучка заставляла всю семью буквально выплясывать перед ней, чтобы уговорить съесть хоть что-нибудь, соседка по даче посоветовала поить ее для возбуждения аппетита настоем из цветков подсолнечника (1 ст. л. язычковых желтых цветков на стакан кипятка, настаивать 40 минут). Давали ребенку настой по 0,5 стакана за полчаса до еды. Я и сама его пила, и при этом у меня проходила головная боль. Позже спасалась от бессонницы и раздражительности почти таким же средством.

Брала 1 ст. л. смеси краевых цветков подсолнечника и цветков клевера лугового, заливала 1 стаканом кипятка и настаивала 1 час. Пила за 30 минут до еды в несколько приемов в течение дня.

Через 3 недели такого лечения как будто с курорта возвратилась – так хорошо настой помогает нервам! А вот спиртовая настойка краевых цветков подсолнечника – эффективное средство от кашля. Надо залить 2 ст. л. сухих цветков 200 мл 70-процентного спирта. Настаивать 7 дней и принимать в качестве отхаркивающего средства по 25-30 капель 3 раза в день.

Всегда любила читать книжки «вприкуску» с жареными семечками – ничего вкуснее нет! А вот теперь знаю, что подсолнечник – еще и лекарство от самых разных болезней.

Валентина Николаевна Шипунова, г. Невинномысск



ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК

При пониженной кислотности желудка очень трудно вылечить любое воспаление, в том числе и гастрит. Я долго мучилась, пока мне не подсказали очень простое лекарство, которое растет на любом огороде.

Надо взять 3 части измельченных корней подсолнечника и 2 части семян фенхеля. Залить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка и настаивать около часа. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Лечиться таким образом придется долго. Я, например, провела 3 курса по 3 недели с перерывами в 10 дней. Причем, во время последнего курса немного усилила данный рецепт, добавив к смеси еще 2 части семян и листьев подорожника. Особенно хорошо действует такое лекарство – сбор из трех растений – в предъязвенный период. Слизистая оболочка полностью восстанавливается. А если впоследствии соблюдать режим питания и не трепать нервы, то можно окончательно распрощаться с язвой. Средство помогает справиться еще и со спазмами в желудке, и с коликами в животе.

Антонина Сараева, г. Суздаль

БОЛИ В СУСТАВАХ

Согласен, что болезни суставов окончательно, раз и навсегда еще никому вылечить не удавалось. Зато кое-кому удается постоянно увеличивать промежутки времени между очередными приступами. Я вот тоже над этим бьюсь с переменным успехом. Но могу сказать, что выход все-таки есть. Правда, приходится комплексно заниматься своим здоровьем, постоянно что-то предпринимать. Например, сейчас, пока имеется свежий корневой сельдерей, я пью по 1 ст. л. сока из его корней 3 раза в день. Это улучшает солевой обмен и хорошо сказывается на суставах. В качестве лекарства очень часто использую и настойку из цветков подсолнуха. Готовлю ее раз в год, во время цветения.

Стеклянную банку на треть объема заполняю цветками подсолнечника, заливаю водкой, закупориваю и настаиваю в течение двух недель в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процеживаю и использую для компрессов на больные места.

Иногда можно и внутрь принять по 40 капель настойки в небольшом количестве воды. Это успокаивает, снимает напряжение и немного расслабляет. В целом становится намного легче, боли проходят. Так и живу.

Андрей Георгиевич Швец, г. Новокузнецк

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПОДСОЛНЕЧНИК?

Народная медицина рекомендует принимать отвар из его цветков для лечения желтухи, сердечных заболеваний, малярии, гриппа, катара верхних дыхательных путей. Настоянные на спирте листья или цветки облегчают состояние при невралгии и лихорадке. Отвар из корней подсолнечника выводит соли из организма.

ВРАЧИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ:
ЗАПОР ОПАСЕН ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Почти каждый второй житель нашей страны сегодня страдает запором. Рафинированная пища, быстрые перекусы, непродуманные диеты и другие атрибуты современного питания – вот основные, многим известные, причины запоров. А их последствия? Что мы знаем о них..?

Основной враг красоты и молодости

Мало кому известно, что преждевременное старение нередко является следствием самого обычного… запора. По словам врачей-косметологов, из-за плохой работы кишечника в организме скапливается много токсинов. Это приводит к тому, что нарушается обмен веществ; почти не усваиваются витамины, минералы; развивается кислородное голодание. В результате с нашей внешностью происходят различные метаморфозы. В первую очередь, на лице появляются гнойные высыпания (не путайте с юношескими!). Косметологи называют их «кишечными» и говорят, что это те самые токсины, которые, не имея возможности выйти естественным путем (через кишечник), «прорываются» наружу.

При длительных запорах «кишечная» сыпь может появиться на спине и груди. Но, самое страшное – из-за плохой работы кишечника человек начинает быстро стареть: кожа становится вялой и очень морщинистой, слоятся и ломаются ногти, начинают выпадать волосы.

Поэтому, прежде чем покупать дорогую косметику и оплачивать бесконечные процедуры в салонах красоты, обратите внимание на работу своего кишечника.

«Болезнь с клешнями»

Врачи-косметологи предупреждают о преждевременном старении, а вот онкологи говорят о еще более серьезной перспективе. В ходе исследований развития рака толстой кишки онкологи пришли к выводу, что, скорее всего, и это страшное заболевание так же связано с запором.

Объясняется это тем, что в течение всей нашей жизни через желудочно-кишечный тракт проходит около полутора тысяч канцерогенов. Понятно, что при запорах эти вредные вещества задерживаются в организме. И чем дольше они в нем находятся, тем выше вероятность развития рака. Поэтому наиболее часто раковая опухоль возникает в местах скопления отработанных продуктов (каловых масс) – в слепой и сигмовидной кишке, печеночном углу и т.д.

Особенно рискуют пожилые люди. Ведь они чаще страдают хроническими запорами, а потому больше подвергаются опасности заболеть раком.

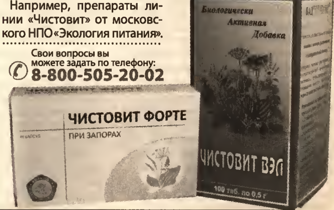
Обратите внимание!

Становится понятно, что от запоров необходимо избавляться, а лучше вообще их не допускать! Остается лишь посоветоваться со специалистами и выбрать свой индивидуальный способ борьбы с запорами. Лучше – естественный и наиболее безопасный.

Например, препараты линии «Чистовит» от московского НПО «Экология питания». В ее основе – большое количество растительных пищевых волокон – природных регуляторов моторики кишечника. В наше время доказано, что использование этих веществ – наиболее естественный способ борьбы с запорами. Попадая в наш кишечник, растительные пищевые волокна мягко воздействуют на его моторику и налаживают регулярный стул. Более того, являясь прекрасным сорбентом, пищевые волокна связывают и выводят из организма практически все вредные вещества. Действуя таким образом, препараты линии «Чистовит» не просто слабят, а дарят нашему кишечнику здоровье и надежно предупреждают запоры!

Смело используйте «Чистовит ВЭЛ» для профилактики грозного недуга, а усиленную формулу «Чистовит Форте» – для быстрого решения уже существующей проблемы. Средства «Чистовит» помогают в 90% случаев, даже в самых запущенных!

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
8-800-505-20-02



Не является лекарством. СГР №77.99.11.3.У.7272.7.09СГР №77.99.23.3.У.5417.6.08

Вместо мяса – паштет из фасоли

У нас есть дача, и благодаря ей мы на всю зиму обеспечены своей картошкой, квашеной капустой и яблоками. Да что там говорить, одной только фасоли в прошлом году мы запасли 2 приличных мешка. Я фасоль люблю, но столько ее съесть просто не в состоянии, хоть и суп варю, и тушу ее часто. Пришлось осваивать новые полезные блюда из бобовых. Я фасолью и горохом мясо стараюсь заменять, так как в них очень много белка и других полезных веществ. Между прочим, количество белка в фасоли приближается к рыбе и мясу.

Но одно и то же каждый день есть не будешь. В итоге я перепробовала множество блюд из красной фасоли. И выбрала для себя лучший рецепт. Я даже назвала его рецептом года и приготовила для новогоднего стола.

Мое любимое блюдо называется зимний паштет из красной фасоли. Зимним его назвали потому, что он содержит много витаминов и микроэлементов. Это витамины группы В, особенно много витамина В6. Он отвечает за нервы и иммунитет, работа которого так важна зимой. А еще без этого витамина не бывает женской красоты.

Фасоль содержит много клетчатки, очищающей организм. Да и хранится она нормально, если ее в темное и прохладное место положить.

Для приготовления паштета я беру 0,5 кг фасоли, замачиваю на 5–6 часов, а потом варю без соли до мягкости. Если фасоль полежит в воде, то время ее приготовления уменьшится, а также выведутся вещества, вызывающие проблемы с пищеварением. Остужаю фасоль и пропускаю через мясорубку. Сразу же прокручиваю полстакана грецких орехов. В эту смесь выдавливаю 2–3 зубчика чеснока, немного солю и тщательно перемешиваю. Если смесь кажется мне несколько сухой, то я вливаю в нее капельку фасолевого отвара.

Беру плоское блюдо, выкладываю на него часть паштета слоем около 3 см. Сверху накладываю нарезанную зелень, а потом намазываю еще один слой паштета. «Изюминкой» моего паштета являются зернышки граната, которыми я посыпаю готовое блюдо. Чем их больше, тем лучше, наряднее и вкуснее паштет. Гранаты на рынке продаются даже зимой, и я всегда держу дома парочку этих фруктов. Кислинка, присутствующая в гранатовом вкусе, очень облагораживает фасоль. Я не считаю, что гранат обязателен, ведь фасоль сама по себе полезна и вкусна. Но все же он настолько хорошо сочетается с моим паштетом, что я от него никогда не отказываюсь. Тем более что в зимнее время он помогает предотвратить анемию и нехватку витамина С.

Вурова Ольга Сергеевна, г. Нижний Новгород

Моченая брусника от подагры

Осенью не так много ягод, которые можно собрать в лесу. Но моя любимая ягода – брусника – еще есть. Ее я и стараюсь собрать побольше. А чтобы сохранить и усилить пользу брусники надолго, я заготавливаю ее в моченом виде. Так она может сохраняться до весны. Из-за наличия в бруснике бензойной кислоты эта ягода хорошо сохраняется на воздухе и в воде. А моченые продукты всегда славились своими оздоровительными и витаминными свойствами. Мне моченая брусника помогает быстрее снять приступ подагры. Она обладает мочегонными свойствами и является антисептиком, снимает воспаление. Я ем моченую ягоду вместо лекарства, 4 раза в день по половине стакана.

А главное, что моченая брусника делается так просто, что и усилий никаких не требуется. Нужно всего лишь правильно приготовить сироп, и все. Никакой термической обработки не требуется, а это является большущим плюсом. Чем больше ягоду варишь, тем меньше в ней полезного остается. Главное – замочить бруснику как можно быстрее, свеженькой. Спелые ягоды я перебираю, очищаю от мусора и листочков. Промываю холодной водой и пересыпаю в банки.

Можно мочить ягоды и в бочке, только где в наше время найти такую. Если у кого есть качественные бочонки для мочения, оставшиеся от бабушек или дедушек, сможет воспользоваться ими для изготовления брусники по моему рецепту.

Бруснику в банках я заливаю сахарным сиропом. На 5 кг ягод беру 200–300 г сахарного песка и 2–2,5 л воды. Из воды и сахара на медленном огне делаю сироп и заливаю им бруснику. Потом бросаю в каждую банку щепотку корицы и одну гвоздичинку (ими при подагре нельзя злоупотреблять, если же проблем с суставами нет, то можно положить больше). Накрываю банки крышками и ставлю в прохладное место. Единственный минус моей заготовки – есть моченую бруснику можно только через месяц. Она должна постоять в баночках. В это время я обычно лечу суставы остатками свежей брусники, которую храню на нижней полке холодильника или просто на балконе.

Кстати, нет лучшей добавки к мясу, чем моя брусника. Недаром в северных странах любят добавлять к мясу соус, который представляет из себя варенье или джем из брусники. Мне кажется, брусника уменьшает вред, который мясо наносит нашему организму. Я мясные блюда почти не ем из-за своих больных суставов. Но гостям всегда предлагаю угоститься мясными блюдами вместе с брусникой.

Федоренко Евгения Игоревна, г. Приозерск Ленинградской обл.

Особо полезные каши

Все издания наперебой советуют питаться цельными крупами, пишут о том, как это полезно для здоровья. А где в наших супермаркетах взять такие крупы? Всего лишь греча да дробленая пшеница. Остальные крупы обработаны для быстрого приготовления. А ведь в них почти не остается пользы. Но я придумала способ быстрого приготовления домашней полезной каши.

Мою кашу долго варить не надо. Я ее только до кипения довожу и снимаю с огня. Пока она закипает, при необходимости добавляю соль и сахар.

Для такой каши я на кофемолке делаю муку грубого помола из какой-нибудь цельной крупы: овса, пшеницы, гречи, кукурузы. Если смолоть крупу дома, да еще и перед самым приготовлением, то можно быть уверенным, что все хорошее и оздоравливающее осталось. Овес и пшеницу покупаю на рынке или езжу в деревню к знакомым, которые выращивают злаки.

Русские женщины в последнее время взялись худеть и исключили зерновые из рациона. А зто, я считаю, большая глупость. Действительно, белый рис, батоны из очищенной муки и макароны из муки высшего сорта вредят фигуре. А цельные крупы только способствуют избавлению от лишнего веса. У меня, как у многих женщин, утром очень мало времени для того, чтобы позавтракать. Поэтому крупки из цельных зерен просто незаменимы.

Я случайно узнала, что у людей, которые едят цельные злаки от 2 до 5 раз в неделю, риск сердечных болезней снижается на 20%. Сначала я этому не верила. Но когда злектрокардиограмма показала улучшение работы сердца через год после изменения диеты, мне пришлось поверить.

Фигурка у меня стала, как у модели, – талия и бедра вернулись к тому, какие были 15-20 лет назад. Пищеварение работает тоже как в молодости. Короче говоря, сплошные плюсы. Главное, варить кашки только на воде и не злоупотреблять сахаром и маслом. Я предпочитаю добавлять замоченный заранее изюм или молотые орешки – фундук, грецкий орех, миндаль. Это и жир, и белок в одном продукте.

Тот же бурый рис или греча варятся довольно долго. А если темный нешлифованный рис использовать в виде крупки, то, чтобы сварить кашу, уходит минут 15, не больше. Кстати, пшеницу я еще и проращиваю, а зелень добавляю в салаты.

Вроде и не так много изменила в рационе, а польза для здоровья уже огромная. Я поняла, что до зтого просто не обращала внимания на то, что попадает в рот. Да еще леньматушка действовала вместо меня. А сейчас результаты от правильной диеты такие явные, что хочется следить за питанием и здоровьем еще больше.

Любовь Витальевна, г. Вологда

Торт из сухофруктов

Мой торт любят все, никогда никто не отказывается, боясь навредить здоровью.

Понадобится по 200 г изюма, кураги, чернослива, инжира, фиников; по 50 г фундука, кешью, миндаля, грецких орехов; 300 г сухого печенья, жидкий мед. Сухофрукты освободите от косточек, промойте, залейте кипятком, оставьте на 2-3 минуты, затем слейте воду, сухофрукты измельчите. Орехи также очистите, слегка обжарьте и измельчите. Печенье покрошите. Все смешайте и залейте медом в таком количестве, чтобы каждый кусочек смеси был лишь слегка им смазан.

Затем сладкую массу выложите на лист пергамента, придайте любую форму, заверните, сверху положите доску и груз. Выдержите несколько часов, чтобы торт спрессовался. И все, у вас получился самый полезный торт.

Лилия Смирнова, г. Тюмень

Учимся рыдать

Есть особый способ дыхания, названный «рыдающим». Им лечатся, и весьма успешно. Не случайно в народе говорят: «Если тяжело, то поплачь – полегчает».

Известно, что сам первооткрыватель рыдающего дыхания с его помощью излечился от сахарного диабета, ишемии. То, что это не было случайностью, показывает опыт многих людей, которые тоже без лекарств, а только с помощью этой гимнастики избавились от диабета и прочих сложных заболеваний.

При «натуральном» плаче вдох и выдох делаются только ртом, и выдох является более продолжительным, чем вдох. А когда вы хотите имитировать это состояние, то не всегда сразу все получается. Нужно потренироваться.

• Начинать дыхание надо с имитации вдоха, то есть его видимости, когда вы слегка открываете рот и произносите звук «к». Воздух при этом как бы заглатывается и остается во рту, потому что язык прижимается к небу и не пускает его в дыхательные пути. Если не получится «к», то начинайте с самого легкого звука «ха». Вдохи по продолжительности могут быть разными: поверхностный – 0,5 секунд, умеренный – 1 секунда.

• На выдохе надо произносить один из трех звуков: «ха», «фу» или «ффф». Освоив выдох на звуки «ха», нужно обучиться таким же образом использовать звук «ффф», который очень активно воздействует на обменные процессы в организме. Он должен быть таким, словно вы сквозь маленькую щелку между губами сдуваете пылинки с листа бумаги. Такой выдох должен быть слышим. Опыт показывает, что именно при произнесении «ффф» уменьшаются боли, снижаются артериальное давление и уровень сахара в крови.

А при выдохе со звуком «фу» губы складываются трубочкой, и отверстие при этом определяется с помощью пальца. Положите указательный палец в рот, охватите неплотно его губами, и в результате получится нужный размер. При выдохв произносится только «у», похожим способом мы растапливаем лед на морозном стекле. Сам выдох при этом неслышный.

• Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный и непрерывный. Продолжительность его такжв всегда одинакова. Для ее определения я советую говорить про себя такую фразу: «Раз машина, два машина, три машина». Произнесение этих слов занимает примерно 4 секунды, которые и требуются для обеспечения нужной длительности выдоха. Не пытайтесь вести счет на числа, смотреть на часы – это только отвлечет.

• По завершении выдоха рот надо закрыть и сделать паузу такой же продолжительности, как и выдох – на «три машины». Во время паузы не дышим ни носом, ни ртом, после чего снова двлаем имитацию вдоха.

Выполнять рыдающее дыхание можно в любом положении – стоя, сидя, лежа.

Здоровому человеку для профилактики достаточно подышать 2-3 минуты по 5-6 раз в течение дня. А для излечения хронических болезней потребуется затратить и полчаса, и час. Но, конечно, не сразу – а постепенно увеличивая нагрузку. Некоторые мои знакомые с ишемической болезнью сердца, аритмией почувствовали улучшение состояния через 2-3 недели занятий. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки зарубцовываются за месяц, приступы бронхиальной астмы уходят за 2-3 месяца. А для меня рыдающее дыхание – палочка-выручалочка: за несколько минут такого дыхания я могу нормализовать артериальное давление, снять головную боль – обхожусь без таблеток.

Южинко Л., г. Новороссийск

Чтобы тело и душа были молоды

Пару лет назад, когда просматривал страничку «На зарядку становись!», удивлялся: «Неужели еще есть люди, способные изо дня в день заставлять себя делать какую-то гимнастику?» Умом я понимал, что движение – это жизнь, что мышцы надо тренировать (особенно пожилому человеку). Но заставить себя делать зарядку не мог – леньматушка одолевала.

А вот во время пребывания в санатории все изменилось: выходил каждое утро с другими пенсионерами в сад, занимался-разминался и был доволен и счастлив. Втянулся. По возвращении домой решил не прерывать мини-тренировки. Нашел себе компаньонов среди соседей, и теперь мы дружной компанией по утрам совершаем «маленький подвиг» – делаем зарядку на свежем воздухе.

Начинать и завершать занятия надо с ходьбы – обыкновенной, на носочках или с подъемом рук вверх.

1. Выполнить качающие движения полусогнутыми в локтях руками. Одна рука идет вперед, а другая – назад, т. е. примерно так же, как при беге. Сделать 20–30 движенийв среднем темпе.

2. Сложить пальцы обеих рук «в замок», затем произвести напряженное вытягивание сцепленных рук вверх. Не опуская рук, выполнить наклоны в стороны.

3. Поставить ноги на ширине плеч. Держась руками за опору (столб, дерево, стул), выполнить правой ногой раскачивания вперед-назад. Повторить другой ногой.

4. Встать ровно, руки опущены вниз. Поднять прямые руки до уровня груди и развести их в стороны (словно вы хотите обнять весь мир). Затем опустить руки вниз.

5. Руки поставить на талию, выполнить круговые, вращательные движения туловища. Амплитуда движений в начале небольшая, постепенно увеличивается, делается шире и постепвнно снова уменьшается. Сделать 15–20 движений по часовой стрелке и столько же против.

6. Слегка расставить ноги в стороны. Ладонями обеих рук производить короткие хлопки перед собой, за спиной.

7. Выполнить неглубокие приседания, слегка сгибая колени. Со временем постепенно увеличивать глубину погружения.

Как видите, упражнения совсем простенькие. Но, выполняя их каждое утро на свежем воздухе, получаешь заряд бодрости на целый день. Да и телу своему не даешь заржаветь!

Кавин Д., г. Астрахань

ЧТОБЫ ДЕТИ СЛУШАЛИСЬ

Однажды случайно познакомилась с женщиной. Правда, мы, православные, знаем, что у Бога ничего случайного не бывает. Оказалось, что эта женщина больна. У нее рак крови, периодически проходит курс лечения. Живет в Москве и лечится там же. В такой непростой период ей как никогда необходима помощь ее родных. Но, как оказалось, с бывшим мужем она давно в разводе. А сын ее хоть и богат, но знать свою мать не хочет. Но ведь у сына есть душа, и мы, матери, властью, данной нам от Бога, можем на нее влиять – с помощью сердечной молитвы.

Прожив много лет в Москве, женщина никогда не слышала о том, что есть чудотворная икона Божией Матери «Воспитание», находящаяся в Казанском соборе на Красной площади. Молитвы пред этой иконой помогают родителям наладить отношения с детьми. И я посоветовала ей купить икону и акафист. Читать акафист надо ежедневно, но не в пост, и лучше – с благословения батюшки. Как выяснилось, и женщина, и ее сын крещены в православной вере. Значит, ей можно подать сорокоуст о здравии, заказать молебен. А тот, кто живет далеко от Москвы, может купить икону «Воспитание» и акафист и молиться. И вы скоро увидите перемены в ваших детях. И будете благодарить Господа и Его пречистую Мать! Закончить хочу свой рассказ молитвой к иконе Божией Матери «Воспитание».

«О Пресвятая Владычице Дево Богородице, премилосердая Мати всех человек, спаси и сохрани под кровом твоим чад наших (имена), всех отроков, отроковиц, младенцев, крещенных и безымянных и во чреве матери носимых. Укрой их ризою Твоего материнства, соблюди их во страхе Божием и послушании родителям, умоли Господа нашего и Сына Твоего, да дарует им вся полезная к душевному спасению. Вручаю их Материнскому смотрению Твоему, яко Ты еси Божественный Покров рабам твоим».

После чтения этой молитвы дети начинают с уважением и любовью относиться к родителям, слушаться их. Еще хочу добавить: начинать молиться лучше тогда, когда «дитя поперек лавки лежит». Но можно молиться и за взрослых детей – ведь нам придется отвечать за них на страшном суде.



Всего вам доброго, ангела-хранителя. А меня, грешную, простите.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-498-304-10-19

ДИВНОЕ МЕСТО – ТЕРВЕНИЧИ

В деревне Тервеничи, затерянной в северных лесах, находится женский Покрово-Тервенический монастырь. Несколько лет назад там побывала моя сестра. Поскольку добраться туда довольно трудно, большинство тех, кто едет в Тервеничи трудиться, возят на монастырской машине из Петербурга.

Как рассказала Женя, в монастырь приезжают разные люди – ученые и неученые, богатые и те, для кого монастырь – последняя надежда иметь кров над головой. Но на Божией земле все равны.

Я смотрела на фотографии, привезенные из монастыря сестрой, и была в восторге. Природа – чудная! Красота – неописуемая! Белый храм – как лебедушка!

Есть там удивительный источник – целебный. Сама настоятельница Лукиана его водичкой вылечилась. Она страдала от гастрита и панкреатита. Болела так, что еле передвигала ноги, с трудом могла пройти от ворот обители до храма по дороге, поднимающейся в гору. А благодаря молитвам и водичке из источника поправилась, вернулась к активному образу жизни.

О поездке в Тервеничи я пока только мечтаю. Но часто захожу на подворье монастыря, что в нашем городе. Заказываю молебны – знаю, что потом мои записочки отправляют в Тервеничи, и перед чудотворными иконами Божией Матери «Тервеническая» и «Прибавление ума» послушницы молятся за нас, грешных.

Дмитринюк У., г. Санкт-Петербург

ДЛЯ ДОСТАТКА В ДОМЕ

В прошлом году была в Мурманске в гостях у подруги. Зина повела меня в часовню, что при Свято-Никольском кафедральном соборе. Там есть удивительная икона Божией Матери «Спорительница хлебов». Икона прославилась тем, что помогает людям в наше нелегкое время обрести работу, иметь достаток.

Рассказывают, что в 2003 году произошло удивительное событие. Утром часовня наполнилась необычайным ароматом, исходившим от иконы «Спорительница хлебов». Сильное благоухание исходило и от масла в лампадах. Под стеклом на иконе проступили маслянистые пятна, которые можно увидеть и сейчас. Да и на самом стекле появились капли благоухающего масла. И впоследствии эти явления повторялись еще не раз.

Вскоре начали замечать, что по молитвам прихожан у этой иконы стали происходить изменения в жизни. Не оставляет Богородица без внимания искренность человеческих сердец!

Приведу всего лишь несколько историй, рассказанных мне Зинаидой. Один прихожанин – Виталий – был уволен с работы, надежд на восстановление не было никаких. Но его не только восстановили на работе, но и выплатили деньги, которые он уже не рассчитывал получить. Другая история. Ирина долгое время вела спор с бывшим мужем о разделе квартиры. После ее молитвенной просьбы к Богородице супруг отдал квартиру без судебного процесса. А другая женщина получила повышение по службе с увеличением заработной платы. Конечно, и я помолилась у этой иконы. А еще купила маленький образок, и теперь он всегда со мной. Икона необычная. Божия Матерь изображена сидящей на облаках. Ее руки распростерты на благословение. Внизу – сжатое поле, а на нем среди трав и цветов стоят и лежат снопы ржи. Написана икона по благословению старца Введенской Оптиной пустыни иеросхимонаха Амвросия. Старец говорил, что Богородица – Помощница людям в их трудах по снисканию хлеба насущного.

Дитрих Е., г. Калининград

Осенью часто страдаю от простуды на губах. Правильнее эта болячка называется герпесом. Я уже и специальной мазью запаслась, но она помогает, только если болезнь заметить в самом начале. К тому же я слышала, что лечить герпес только наружными средствами бесполезно. Можно ли спастись в холодном и сыром климате от такой напасти? Как избавиться от пузырьков на губах навсегда? Какие травы помогают от герпеса и есть ли другие средства от него?

Ирина Борисовна Иванкина, г. Калининград

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

Спасение от герпеса

ЧТО ТАКОЕ ГЕРПЕС

Уважаемая Ирина Борисовна, герпес не является кожным заболеванием. Это заболевание вызвано вирусом, который живет внутри организма и появляется снаружи в виде высыпаний при снижении иммунитета. Появление простуды на губах в холодное время года связано с тем, что переохлаждение понижает иммунитет. По этой же причине герпес часто поражает людей с ОРВИ или другим инфекционным заболеванием. Вирус герпеса встраивается в геном нервных клеток, поэтому высыпания возникают в местах нервных окончаний и сопровождаются сильной болью. Теоретически герпес может проявиться везде, где есть нервная ткань, а значит – практически в любом органе.

К сожалению, лекарства, которое могло бы навсегда удалить вирус из организма, пока не придумали. Герпес остается с человеком на всю жизнь, и можно лишь заставить его пребывать в «спящем» состоянии, никак себя не проявляя. Поэтому вирус герпеса есть у 95% людей, причем большинство приобретает его в возрасте 3-4 лет, но ощущают его «работу» лишь около 20% людей.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕРПЕСА

Попав в организм однажды, герпес уже не покидает его никогда. Поэтому лучшая профилактика болезни – не дать попасть вирусу в организм. Но эта напасть распространяется очень легко через поцелуи, посуду и белье. Поэтому многие и страдают от пузырьков на губах.

Пользуйтесь индивидуальными полотенцами и посудой, не целуйте человека с герпесом. Если заболели вы сами, то чаще мойте руки и не дотрагивайтесь до глаз. Вирус очень легко проникает через слизистые оболочки и может поразить глаза.

Герпес могут спровоцировать солнечные ванны и некоторые виды пищи. Изменения гормонального уровня также иногда вызывают рецедив заболевания. Чаще всего это происходит во время менструации или беременности, однако стресс и страх также могут стать причиной возникновения герпеса.

Для предотвращения частых обострений закаляйтесь и больше гуляйте – это укрепляет иммунитет и помогает бороться с вирусом герпеса.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Ученые установили, что некоторая пища способствует быстрейшему излечению герпеса – это картошка, молоко и кисломолочные продукты, рыба и мясо, фасоль и яйца. Эти продукты содержат повышенное количество аминокислоты лизина, которая способна останавливать заболевание герпесом.

Другая аминокислота – аргинин, наоборот, может обострить герпес, и этой аминокислоты много в орехах, арахисе, семечках. Во время обострения болезни не употребляйте данные продукты. Так как цельнозерновые продукты и орехи содержат много полезных веществ, компенсируйте их недостаток большим количеством другой растительной пищи. Не забывайте о бобовых, которые содержат много полноценного белка и других полезных веществ.

Ешьте побольше чеснока, добавляя его в свежем виде в салаты, супы и гарниры. Это уменьшит количество вируса герпеса в вашей крови и повысит защитные силы организма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ГЕРПЕСА

Частые обострения герпеса говорят о том, что человек подавляет в себе гнев или ненависть к кому-то или чему-то. Часто герпес проявляется, когда нечто важное остается невысказанным, если человеку горько. Для того чтобы реже подвергаться атаке вируса, необходимо ежедневно повторять следующие слова: «Своими словами я выражаю только любовь. Я нахожусь в гармонии с жизнью и этим миром. Я люблю жизнь. Жизнь совершенна».

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

• Для укрепления иммунитета принимайте сок алоэ – по 1 ч. л. 2–3 раза в день перед едой. Также смазывайте соком алоэ или каланхоэ места высыпаний по нескольку раз в день.

• Хорошо помогает от герпеса календула лекарстенная. Возьмите цветки календулы и смешайте их с оливковым маслом в соотношении 1:10. Смазывайте пораженные места 1–2 раза в день. Вы также можете использовать чистый сок цветков календулы – раздавите в пальцах несколько цветков и выделенной жидкостью смажьте больные места. Одновременно хорошо принимать настой календулы. 1 ч. л. с горкой залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

• Возьмите семена льна, лист мать-и-мачехи, корень девясила, корень солодки, корень пырея, корень, лист малины. 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка в термосе. Принимайте по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Этим же настоем обмывайте пораженные места.

• При герпесе во рту залейте 1 ст. л. шалфея 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, охладите и процедите. Полощите настоем рот.

• Используйте для компрессов свежие листья крапивы, которые прикладывайте к высыпаниям, предварительно размяв их.

• Как только вы заметили начинающиеся высыпания, смажьте герпес капелькой жидкого валидола или пихтовым маслом. Вы почувствуете легкое жжение в этом месте. Смазывание повторите через 2 часа и на ночь.

В ПОМОЩЬ СУСТАВАМ!

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей, и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени — выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы сильно стали болеть, временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя лучшая подруга, Таисия Михайловна, рассказала, что у нее очень сильно болели плечи, но уже 1,5 года про них не вспоминает, посоветовала мне натуральные скипидарные ванны со специальными травами для суставов и позвоночника. К моему счастью, в вашей газете я нашла эти ванны и купила их. Стала делать ванны и примочки.

И чудо свершилось! Через неделю о суствах уже не вспоминала. Потом еще и похудела на 10 кг, давления как не бывало. Чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь рекомендую ванны всем своим родным!

Екатерина, г.Новосибирск

А ЖИТЬ-ТО ХОЧЕТСЯ!

Здравствуйте! Я пенсионерка, мне 57 лет. Живу совсем одна, дети уехали в столицу. У меня случилась беда с суставами. В один миг совсем слегла! Просто волком выла от боли. Я даже встать с кровати не могла, не говоря уже о том, чтобы ступить. От болезни я исхудала. Так бы, наверное, и ушла на тот свет вскорости. Да спасибо соседке. Она позвонила мне в дверь, я еле дошла, чтобы открыть. Затем приехала «скорая», которая хотела меня увезти. Но денег нв лечение у меня не было, и я отказалась. Добродушная соседка принесла мне скипидарные ванны, говорит, у самой болели суставы, она ваннами этими и поправила здоровье. Правда, и она, и я сомневались, что мое положение уже что-то спасет. Но жить-то хочется! Так я пошла на поправку, на удивление! Все стало утихать. А через месяц и вовсе я вновь встала на ноги! Кроме того, нормализовались давление и сахар. Теперь знаю: если что со здоровьем не так, натуральные скипидарные ванны обязательно помогут! Теперь я снова полна жизни и молода!

Татьяна Валентиновна, г. Пенза

ЛЮБОВЬ К ДЕТЯМ СИЛЬНЕЕ ПЬЯНКИ!

Добрый день, уважаемый Тимур Захарович!

Мне дается это письмо нелегко, так как воспоминания все еще причиняют мне боль...

В начале 2006 года я похоронила любимого мужа. Для меня это стало невосполнимой утратой, хотя от него осталось двое детей, 1 и 3 года. Он умер от тяжелой, болезни и врачи не смогли его спасти. После похорон я впала в сильную депрессию, и, если бы не друзья (как мне тогда казалось, это настоящие друзья), я бы последовала за мужем. Они приходили часто, приносили продукты и что-нибудь из спиртного, для настроения. Я чувствовала, что я кому-то нужна, что меня не забывают. Но, к сожалению, эти встречи не вечны и каждый раз друзей приходило все меньше. На тот момент, когда их не стало рядом совсем, я уже не могла обходиться без спиртного, объясняя это тем, что я просто-напросто снимаю стресс. Мне все больше и больше становилось жалко себя. Ну почему именно на мою долю выпали эти страдания? Весной 2006-го я отправила детей к бабушке, и тут все началось. От того, что я осталась совсем одна, я каждый вечер шла с работы через магазин и непременно покупала бутылку. На работе стали замечать, что я прихожу с перегаром. Сначала мой руководитель входил в моё положение, а потом начал делать мне замечания, но меня это не останавливало. Все равно ему не понять меня, у него все хорошо в семье. Спустя месяц меня уволили... И тут я пустилась во все тяжкие. Лето, одиночество и водка. Когда ко мне приехала мама, она меня не узнала, сначала пыталась ругать, а потом просто начала плакать. Я пыталась закодироваться, но стала все больше понимать, что меня ужасно тянет выпить. Сорвалась. Больше к врачам не пошла, потому что не верила им, ведь они не смогли спасти моего мужа... Ближе к зиме родители мне привезли детей, надеясь на то, что я образумлюсь, я торжественно поклялась, что ради детей возьму себя в руки, ведь это казалось так просто – взять и бросить, но потом поняла, что обречена. Здоровье начало сдавать, в больницу не собиралась, начала заниматься самолечением, покупала «Лечебные письма», там много полезного пишут. Попалась на глаза статья «Исповедь бывшего алкоголика», решила набрать номер. В разговоре мне показалось, что все так гладко, раз и тяги нет. Я сказала, что все это – развод, и шарлатанство и бросила трубку. Но все равно продолжала пить. Весной 2009-го я получила письмо, в котором ясно и четко говорилось о том, что меня хотят лишить материнских прав. Тут я запаниковала. Вспомнила про статью с «Исповедью» снова. Позвонила. Рискнула заказать.

Я вам скажу, что это не так просто, раз и все. Чудес на свете не бывает. Но мне это помогло, уже почти год, как я не пью.

И еще: спасибо консультантам Виктории и Михаилу за понимание и за то, что помогли мне поверить, что у меня есть шанс на реабилитацию, и простите мне мою грубость.

Ольга Т., г. Чебоксары

С ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛУЧШЕ НЕ ШУТИТЬ

С детства мучаюсь частыми ангинами и уже, кажется, знаю все лекарства, которые мне подходят. Но только недавно узнала, что самым эффективным средством от воспаления миндалин все же являются полоскания. Думала, что таблетки для рассасывания удобнее и эффективнее, но – нет. При таком лечении все микробы и продукты их жизнедеятельности проглатываются. А при полоскании этого не происходит.

Если замечаю приближение ангины, тут же начинаю полоскать горло шалфеем. Он дезинфицирующий и вяжущий, так как содержит фитонциды, убивающие возбудителей ангины, дубильные и многие полезные вещества. Усиливаю действие шалфея морской солью – от нее тоже микробы разбегаются.

Самое главное – начать лечение ангины как можно раньше. Если сразу же приступить к полосканиям и приему травок, то воспаление будет не таким сильным, болезнь пройдет быстрее. Кроме того, своевременные процедуры помогают уменьшить риск осложнений. Уже знаю: ангина страшна тем, что сказывается на почках, сердце, суставах. Если и у вас такая же проблема, советую полоскать горло настоем. Я готовлю его так.

Заливаю в термосе стаканом кипятка 1 ст. л. листьев шалфея, настаиваю 1 час, процеживаю и полощу горло, рот 4–5 раз в день. Если настой нужен срочно и нет времени выдерживать его в термосе, то запариваю траву на водяной бане в течение 20 минут.

Когда ангина в разгаре, к полосканиям добавляю еще одно средство – просто разжевываю сухие листья шалфея через каждые 2 часа.

Бывает, боль от ангины такая острая, что приходится полоскать горло очень часто. Облегчение приносят и другие травы, которые я чередую. Всеми лекарственными растениями запасаюсь самостоятельно на даче.

Смешиваю по 1 ч. л. ромашки и сосновых почек или же по 2 ч. л. цветков календулы и мяты перечной. Заливаю стаканом кипятка и выдерживаю 20 минут на водяной бане. Полощу полученным настоем горло каждый час, чередуя с шалфейными полосканиями.

Но даже так невозможно полностью справиться с инфекцией, поэтому приходится соблюдать назначения врача и пить травяные настои или настойки. Я пользуюсь настойкой эвкалипта из аптеки. Капаю ее в столовую ложку с водой, принимаю понемногу через каждые 4 часа.

Заметила, что ангины стали случаться реже после того, как мне подарили увлажнитель воздуха. Зимой отопительные батареи так нагревают помещение, что очень сильно пересушивают воздух. Слизистые пересыхают и становятся более уязвимыми перед микробами. Как только заметила, что от увлажнения мне легче, стала чаще мыть пол и поливать цветы. Как ни странно, но за последний год всего лишь один раз заболела ангиной, хотя раньше каждые 3-4 месяца брала больничный. Теперь еще добавила к мерам профилактики закаливание мороженым. Сначала покупала его, когда не болела, и ела по капельке. А потом уже стала откусывать кусочки побольше и есть мороженое чаще. Чтобы закаливающий эффект не пропадал, сейчас ем мороженое регулярно, не меньше 3 раз в неделю. Мне даже понравилась такая профилактика, ведь вкусное мороженое приятнее горьких лекарств. И вот результат: ни одной ангины за последние 4 месяца!

Екатерина Степановна Ложкина, г. Тверь

ЕСЛИ ЗУБЫ НЕ ЛЕЧИТЬ

Как и многие, я побаивался стоматологов и редко посещал зубоврачебные кабинеты. Но однажды со мной случилась такая история, что теперь каждые полгода бегу к врачу сам, и жене не приходится меня уговаривать.

В первый раз, собравшись отдохнуть за границей вместе с сыном и внуками, не обратил внимания на боль в зубе. Вообще, зубы меня беспокоили часто, но удавалось снимать боль таблетками, разными полосканиями. Во время отпуска несколько раз рядом с больным зубом даже отекала щека. То есть появлялся флюс, но я все же обходился своими полосканиями. В том отпуске зуб стал болеть так сильно, что отдавало в ухо и шею. Чего я только не делал! Но таблетки помогали совсем ненадолго. Когда вернулись домой, появился отек на лимфоузле возле уха, на больной стороне. И все из-за страха перед врачом! Когда же подскочила температура, поневоле пришлось идти в поликлинику.

Как я и подозревал, лечить больной зуб было уже бесполезно. Мало того, инфекция от флюса дала осложнение на ухо и лимфоузлы, которые сильно воспалились. Меня хотели положить в больницу. Думали, что придется делать операцию на челюсти. Слава Богу, все обошлось. Но пришлось пить антибиотики, лечиться серьезно. Бывало, уже на следующий день после того, как зуб вырвут, почти ничего не болело. А тут боль после удаления долго не давала мне сомкнуть глаз по ночам. Кости ломило так, что на стенку лез. Расскажу, чем я спасался.

С четвертого по седьмой дни после удаления зуба держал во рту крепкий настой зверобоя. Он снимает воспаление, немного обезболивает и обладает ранозаживляющим действием. Только полоскать больное место было нельзя. После такой операции в лунке образуется кровяной сгусток, который защищает десну от инфекции и кровотечения. Поэтому любые полоскания строго противопоказаны. Все жидкие лекарства для полосканий надо просто держать во рту, рядом с тем местом, где был зуб.

Постепенно все прошло, но еще месяц я принимал бифидопрепараты после антибиотиков. Пришлось восстанавливать микрофлору, потому что лекарства нарушили баланс в кишечнике.

Вот так я хлебнул горя сполна из-за того, что не хотел лечиться вовремя. Теперь хожу и потихоньку лечу все оставшиеся проблемные зубы. Уверен: больше не доведу себя до такого состояния, когда инфекция распространяется с зубов на другие органы.

Антон Дмитриевич, г. Москва

УГРОЗА, О КОТОРОЙ МЫ НЕ ПОДОЗРЕВАЕМ

В этом году мне исполнилось 34 года, а в прошлом году я наконец стала мамой. На первый взгляд ничего особенного, миллионы женщин рожают детей, что в этом такого? Это на первый взгляд. Я хочу рассказать, с каким трудом я к этому пришла. Замуж я вышла десять лет назад. Видимо, по молодости и незнанию даже не задумывалась, почему это я не беременею. Впервые на эту мысль меня навела мама, когда уже прошло года полтора после свадьбы. В голове засвербило: действительно, пора наступила, чтобы обзавестись детьми. И вот однажды я почувствовала – свершилось! Я радостно объявила мужу, что беременна. Радость моя длилась два с половиной месяца, случилась беда: без видимых причин произошел выкидыш. После этого я с особенной остротой поняла, как хочу ребенка. И чем больше я стремилась к этой цели, тем дальше она от меня отодвигалась. Еще дважды беременность заканчивалась выкидышем. Мы поехали в областной центр к специалистам. Прошли кучу анализов, тестов.

Хотя на первый взгляд мы оба были здоровы, никаких отклонений не было ни у одного из нас. Но после очередной серии анализов доктор сказал мне, что нашел причину – хламидиоз. Стали вместе выяснять, когда и что у меня болело, какие были признаки и почему они остались незамеченными. И еще он сказал, что хламидиоз – очень частая причина женского и мужского бесплодия и других осложнений во время беременности, в частности причина выкидышей. Стали думать, откуда он у нас появился. И я вспомнила, что еще до свадьбы мой муж был вынужден обратиться к урологу из-за болей в мочевом пузыре, причем до конца не долечился: стало получше, они перестал принимать лекарство. Видимо, причиной этой болезни уже тогда стали коварные хламидии. Предстояло длительное лечение антибиотиками, другого пути уже не было, поскольку инфекция основательно внедрилась в мой организм. Несколько курсов лечения я прошла за эти годы, муж тоже лечился.

Теперь мы оба понимали, как легкомысленно относились к своему здоровью несколько лет назад. Сколько всего я передумала за это время: почему никто нам не рассказал вовремя об опасных инфекциях, почему при сдаче анализов у меня не определили наличие хламидий, и так далее. Я и с себя не снимала ответственности за легкомысленное отношение к своему организму. Надо было при первых же признаках боли в придатках бежать к гинекологу, а не отмахиваться, как от легкой простуды.

Да, мудреем мы на собственном опыте. И вот когда наконец после долгих усилий я стала мамой замечательного мальчишки, я решила рассказать свою историю. Нам с мужем повезло, что мы сумели вылечиться и стали родителями. Но сколько молодых людей вокруг, которые даже не подозревают о тех опасностях, которые таит беспорядочная жизнь, легкомыслие, наплевательское отношение к своему здоровью. Рано или поздно встанет вопрос о создании семьи, а вот этого может и не получиться.

Ольга Новикова,
г. Миасс,
Челябинская обл.

КАК НЕ БОЛЕТЬ АНГИНОЙ

После работы я попала под дождь, зонта у меня не было, и я добежала до дома мокрая до нитки. Замерзла, конечно, на дворе все-таки осень стоит. Утром горло засипело, глотать стало невозможно. Хронический тонзиллит, которым я страдаю много лет, снова дал обострение. У моего горла как будто уже схема отработана – стоит мне только подмерзнуть, сразу же следует реакция моих многострадальных гланд. Слегла я в очередной раз и решила для себя, что все – хватит болеть чуть что. Пора делать организм устойчивым и не таким нежным, пока еще можно хоть что-то для него сделать. Сказала себе, что только поправлюсь – сразу закаляться начну. Как это ни странно, но я про слово, что себе дала во время болезни, не забыла, и как только поправилась, стала думать, какое же начало для закаливания выбрать. Резко начать обливаться я побоялась, все-таки я была очень слаба после болезни, да и в целом иммунитет у меня очень низкий, поэтому я решила выбрать постепенную стратегию.

По вечерам в таз начала наливать холодную воду и вставать в него ногами, причем в начале вообще воды на сантиметр наливала и топталась в этом тазике, и только через неделю долила еще на сантиметрик водички. Так я каждую неделю воды добавляла, а топталась недолго – по несколько минут. Потом догадалась у сына камушки попросить, которые он с деревенской речки привез – обычная серенькая галька. Камни в тазик стала класть и топтаться не просто в воде, а еще и в сочетании с массажем. Потихонечку я довела количество воды в тазу до того, что она покрывала всю ступню – больше пока лить я не решилась. Но для моих гланд это и так была хорошая профилактика, ведь подошвы напрямую с гландами связаны.

• Тут и массаж много пользы приносил, конечно, и холод. После каждой закаливающей процедуры я сразу же надевала прямо на мокрые ноги толстые шерстяные носки и прыгала под одеяло. Так в ногах такой жар появлялся, будто печка в ногах у меня стояла.

Пока я больше не болею. Но чтобы точно быть уверенной в том, что простуды мне не грозят, я еще хочу начать горло холодной водой полоскать, но только пока позакаляю горло через ноги еще некоторое время, а потом уж и напрямую действовать буду.

А вообще, совсем по-другому себя чувствуешь, когда продумал свои действия и подготовился к грядущим испытаниям (а холода для меня всегда были настоящим испытанием). Уверенность появляется и спокойствие. Знаешь, что ничто твоих планов не нарушит, когда ты во всеоружии стоишь на страже своего здоровья.

Адрес: Дроздова Юлия,
195297, г. Санкт-Петербург,
пр. Науки, д. 30, кв. 42.



Дорогие друзья!
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету **«Лечебные письма»?**

Подписываясь на **«Лечебные письма»** и становясь постоянными читателями, вы поддерживаете газету.

Подписка – это гарантия того, что вы всегда получите все номера газеты вовремя и по стабильной цене.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

1. По каталогу «Почта России»:
99599 – на полгода и менее.

2. По каталогу «Пресса России»:
82882 – на полгода и менее.

Внимание!
Для пенсионеров существует льготная подписка!
Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что Вы подписались на нашу газету!

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

Количество комплектов ______

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | Место | Литер

на ~~газету~~ / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	___ руб. ___ коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	___ руб. ___ коп.		

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

ЛОЖКА ДЕГТЯ ДЛЯ ЭКЗЕМЫ

Несколько раз в год у меня обостряется экзема: руки покрываются болячками. Это не только неприятно, но и приходится постоянно прятать руки от людей. Кому захочется общаться с человеком с такими руками. И хоть и говорят, что экзема не заразна, я всегда переживаю за своих близких. Несколько лет назад узнала рецепт домашней мази, которая хорошо помогает вылечить кожные болячки и воспаления.

2 ст. л. дегтя смешать с 1 ст. л. меда и этой смесью смазывать пораженные места каждый день утром и вечером, забинтовывая, потому что мазь очень пачкает. Единственный недостаток – специфический запах дегтя, зато результат хороший.

Деготь в народной медицине используется давно. Он обладает сильными бактерицидными свойствами, быстро подсушивает болячки и устраняет зуд. Это свойство особенно ценно, потому что при экземе пораженная кожа зудит невыносимо.

Но надо иметь в виду, что некоторые люди сверхчувствительны к дегтю. У них вместо исцеления может быть аллергия и раздражение кожи. Поэтому сначала надо смазать дегтем маленький кусочек кожи с внутренней стороны руки, заклеить пластырем, а через 3-4 часа внимательно осмотреть намазанное место – там не должно быть покраснения. В этом случае такое лечение не для вас.

Купить деготь можно в аптеке.

Светлана Николаевна Смирнова, г. Тобольск

ПРИ АНЕМИИ ПЕЙТЕ СОК

Чтобы улучшить состав крови и повысить уровень гемоглобина, требуется не так уж много. Есть народное средство, очень вкусное и эффективное. Его действие я проверила на себе. Кровь уже давно в порядке, но раз в год я все равно обязательно принимаю специальную смесь. В ней много витаминов и микроэлементов. Все это хорошо действует и на кровь, и на обмен веществ, и на иммунитет.

Смешайте 200 мл натурального гранатового сока, по 100 мл лимонного, яблочного, свекольного и морковного и добавьте 2–3 ст. л. меда. Перемешайте, перелейте в банку, храните в холодильнике, плотно закрыв крышкой. Принимайте по 2 ст. л. три раза в день, слегка подогрев смесь.

Курс лечения и профилактики анемии может продолжаться до месяца, можно повторять несколько раз в год. В комплексе с диетой, режимом дня такое лечение обязательно поможет.

Тамара Григорьевна Федюнина, г. Екатеринбург

ЯЗВЫ НЕ БУДЕТ

Очень часто язва желудка и двенадцатиперстной кишки обостряется в межсезонье. Язвенники об этом знают и стараются своевременно предпринимать разные меры: диета, спокойствие, травяные настои. А мой муж делает иначе.

Он в течение месяца в конце осени, начале зимы и весны – в самое опасное для хроников время – съедает ежедневно по 5–6 грецких орехов.

Все дело в том, что чаще всего язвенная болезнь развивается на фоне повышенной кислотности желудочного сока. Мякоть грецких орехов служит своеобразным буфером для кислоты, не давая слизистой оболочке желудка воспаляться. Однако не следует злоупотреблять грецкими орехами и не забывать, что все хорошо в меру.

Нина Ильинична Сухарева, г. Вознесенск

ВМЕСТО ВАЛИДОЛА – УКРОП

Я советую всем сердечникам приготовить порошок из сухих семян укропа. Это отличное средство на все случаи жизни. Например, у вас закололо сердце, а валидола, как на грех, нет под руками.

Возьмите на кончике чайной ложки порошок из укропного семени и положите под язык. Скоро не только сердце успокоится, но страх и напряжение, сопутствующие приступу, пройдут.

А если с утра заваривать 1 ч. л. порошка стаканом кипятка и выпивать через час на голодный желудок, можно за короткое время избавиться от воспаления мочевого пузыря. Укропный порошок нормализует также работу кишечника и избавляет от запоров. Поэтому, учитывая все эти положительные качества укропного семени, можно смело использовать его для профилактики перечисленных недугов. Для дачников укроп не только ароматная приправа к огурцам, но и бесплатное лекарство.

Ольга Ивановна Ярошенко, г. Самара

КАК ВЫЛЕЧИТЬ БРОНХИТ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Одни люди отвергают таблетки по принципиальным соображениям, другие – просто не могут, потому что начинается аллергия. Самое лучшее при аллергии – вообще не болеть, но так не бывает. Вот и приходится выбирать, в случае чего, наименьшее из зол. Я знаю, как справиться, например, с высокой температурой и бронхитом.

От температуры хорошо помогает смесь равных частей меда, кашицы натертой луковицы и протертого яблока. Принимать смесь надо по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

А от кашля и боли в груди при бронхите помогает отвар из луковой шелухи. Шелуху от 15-18 луковиц среднего размера надо залить 1 л холодной воды, довести до кипения на умеренном огне, кипятить до тех пор, пока жидкость не уварится наполовину. После этого настоять в течение 30 минут, процедить и принимать по 2 ст. л. отвара 4-5 раз в день.

Оба средства помогут справиться и не вызовут аллергической реакции.

Виктор Малыгин, г. Анадырь

О ЧЕМ БУДУТ ВСПОМИНАТЬ ДЕТИ?

Не так давно в одно из воскресений я проходила мимо кафе быстрого питания и услышала разговор двух девчушек. Они были недовольны тем, что им не удалось поесть, потому что все места заняты – кто-то справлял день рождения. А я тогда подумала, что вот ведь люди моду взяли – приучать детей к таким местам.

В первые годы, когда только появились эти заграничные кафе быстрого питания, все стремились обязательно туда сходить. Интересно же попробовать, чем там кормят. Но любопытство быстро прошло, и желающих так питаться поубавилось. Разумные люди понимают, что перекусывать там можно лишь от случая к случаю, что от постоянного поглощения жирной картошки и бутербродов с майонезом ничего хорошего для здоровья не будет. Они и не считают такое место праздничным. Но дело еще и в том, что многие родители рады бы устроить детям настоящий праздник, а заниматься подготовкой им просто некогда. Проще ведь заплатить за жареную картошку, мороженое и колу, чем



дома возиться с пирогами и тортами. А мне почему-то грустно от этой мысли. Я с удовольствием вспоминаю каждый домашний праздник, когда родители покупали сладости, газировку и готовили дом к приему маленьких гостей. Заранее велись переговоры с родителями моих друзей, чтобы они не волновались и приводили их к нам. После праздника детей провожали по домам, а за кем-то взрослые приходили сами. И все мы потом дружно вспоминали, как все было вкусно, сколько свечек горело на торте, как я их задувала, а мои друзья хлопали и советовали дуть сильнее. А мамины пироги! Таких вкусных не найдешь ни в одном ресторане, тем более быстрого обслуживания. Да и вряд ли надолго останется в памяти праздник в таком кафе. Мы же не вспоминаем свои поездки в автобусе или троллейбусе. Вот так и подобные праздники: для всех одна и та же программа, одинаковые угощения...

Потом, в старости мы будем корить своих детей за невнимательность и называть их неблагодарными. Откуда же появится благодарность, если и вспомнить-то нечего из детства? Возможно, я сгущаю краски. Просто считаю, что семья на то и семья, что в ней свои традиции, свои правила, которые соблюдаются и почитаются. И в такой семье всем хорошо. Когда все собираются за большим столом, за вкусным маминым обедом, у всех остается чувство защищенности, каждый обласкан. Ничего подобного нельзя купить в кафе быстрого обслуживания.

Нина Николаевна Чеботарева, г. Москва

ПРО ДОБРЫХ ВРАЧЕЙ И ЗЛОЕ ВРЕМЯ

Скорее всего, многие на меня разозлятся, но я все же хочу поднять тему медицинского обслуживания. Честно говоря, политика меня никогда не интересовала и сейчас не интересует. Но все-таки существуют в государстве проблемы, которые так или иначе касаются каждого.

Да, наверное, все было плохо при советской власти, как теперь принято говорить... Однако в силу возраста и жизненного опыта я могу сравнить, как нас обслуживали в поликлиниках во времена бесплатной медицины и как это делается сегодня. Теперь ведь за все приходится платить. А если платить нечем, то довольствуйся тем, что предусмотрено социальным медицинским полисом, причем в те сроки, какие есть. Не дай Бог, если случится что серьезное со здоровьем. В платные поликлиники мне ходить не по карману, а вот те, что по средствам, часто повергают в шок.

И раньше надо было вставать с утра пораньше, чтобы сдать кровь на анализ. Но тогда получалось с первого раза, а сегодня – не факт, что удастся. Сначала еще отсиди часов пять, чтобы получить номерок! И вообще, каждый визит в поликлинику лично у меня вызывает какую-то неловкость, будто я напрасно беспокою занятых людей. Так, по крайней мере, себя чувствуют многие люди пенсионного возраста, и я в их числе.

Еще помню тех участковых врачей, которые навещали меня, если случалось заболеть. Врач хотя бы мыл руки с мылом, знал мои имя и отчество. А ведь зарплата у них была маленькая. И сегодня медики жалуются, что им мало платят, но сами они стали как-то жестче. Терапевты в поликлинике по месту жительства меняются чаще, чем я болею. Потому им просто незачем запоминать, как меня зовут, чем я болел. Может, поэтому на приеме у врача кожей чувствуешь полное безразличие? Ну что ж, правильно, нечего болеть. Вот и стараюсь обходиться народными средствами, чтобы не на кого было обижаться.

По своей природе я оптимист. Верю, что скоро все наладится в нашей жизни. Говорят, кризис в стране уже миновал, а значит, есть надежда, что и медицинское обслуживание улучшится.

Григорий Ефимович Коновалов, г. Пермь

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.



Легко ли быть Женщиной?

или Как «Стелла» спасает дам из плена болезней

Изнанка одиночества

Врачи в замешательстве: такого в истории медицины не было никогда! По статистике, теперь каждая вторая представительница прекрасного пола после 25-30 лет имеет грозный диагноз – мастопатия. Речь идет о доброкачественной опухоли молочной железы. Каждая третья женщина страдает миомой матки. У 15% диагностируется эндометриоз! И все эти опаснейшие заболевания не столь уж редко приводят к раку.

Что же предпринять нам, женщинам, чтобы оставаться здоровыми? Гипотез множество. Правда, есть немало и реальных исследований. В ряде стран независимо друг от друга ученые установили, например, что женщина долгое время остается здоровой, если она замужем или имеет постоянного друга. В этом случае и менопауза наступает позже, чем у «одиночек». А значит, замужняя женщина дольше остается молодой!

Дамы, не ешьте мясного!

Суть другой гипотезы в том, что наличие мясной белковой пищи способствует образованию в организме большого количества канцерогенов и шлаков. Они-то, по мнению ученых, и являются основной причиной различных мутаций и раковых опухолей.

Это не пустые слова. В странах с низким социально-экономическим статусом, где в рационе преобладает растительная пища, женщины действительно почти не страдают мастопатией, эндометриозом, миомой матки.

И все же, почему еще каких-то 100 лет назад мы не страдали от «женских проблем» в столь чудовищных масштабах? Есть ответ и на этот вопрос. Смотрите, в прошлом женщины рожали по 6–7 детей, а грудью кормили до 1,5–2-х лет. И в течение всего этого срока организм отдыхал! Что за чушь? – удивитесь вы. Беременность, напротив, является очень большой нагрузкой. Верно! Но только с одной стороны.

Взглянем на проблему с другой: во время вынашивания ребенка, когда у женщины отсутствует овуляция, нет и ежемесячной нагрузки на яичники. То есть, мы остаемся здоровыми, пока максимально выполняем предусмотренную природой материнскую работу!

А что сейчас? Женщина рожает обычно не больше 2-х детей. Этого мало. Ведь репродуктивная система в течение жизни готовится к оплодотворению аж 450-500(!) раз. Представляете, в каком усиленном режиме приходится трудиться яичникам!

Прибавьте сюда плохую экологию, стрессы. Все это скверно сказывается на тонкой настройке нашей гормональной системы. Нарушается обмен женских половых гормонов – эстрогенов, которые «отвечают» в организме буквально за всё. В том числе и за красоту! Ведь именно они превращают женщину в настоящую покорительницу мужских сердец. Делают нашу талию тонкой, грудь соблазнительной, а бедра округлыми. Не случайно же эстрогены называют гормонами «Мэрилин Монро», великой кинозвезды и признанной красавицы.

Почему женщин предают их гормоны?

Но вот по возрасту или иным причинам на нас, женщин, надвигаются «женские проблемы». Что происходит в теле? Под действием ферментов эстрогены подвергаются изменениям и становятся «хорошими», «плохими» или даже «опасными»! «Плохие» эстрогены страшны умеренно. Они ведут к развитию доброкачественных опухолей. Правда, с онкогенным потенциалом. А вот «опасные» вызывают повреждения ДНК клеток, что является прямым путем к их раковому перерождению.

Итак, проблема очевидна. Но, чтобы избежать беды, не будешь же без конца рожать или постоянно пользоваться гормональными препаратами, которые, конечно, нормализуют обмен эстрогенов. Однако и здоровью наносят существенный вред!

Поэтому специалисты все больше внимания уделяют биологически активным веществам. Взятые у природы они, во-первых, согласуются с «вегетарианской теорией» женского здоровья. А, во-вторых, отличаются хорошим лечебным эффектом и мягким, без побочных нежелательных явлений, воздействием.

И вот приходит «Стелла»...

Крупным научным достижением стала новая разработка российских гинекологов – «Стелла». Этот препарат создан по идее академика РАМН В.Н. Серова. Его капсулы содержат важнейшие природные вещества, которые Всемирный фонд исследования рака признал максимально эффективными и безопасными в борьбе с женскими болезнями.

Например, индол-3-карбинол, выделенный из экстракта брокколи, препятствует образованию «плохих» эстрогенов и способствует гибели раковых клеток. Эпигаллокатехин-3-галлат из экстракта особых сортов зеленого чая снижает риск развития гормонозависимых опухолей. А изофлавоны сои стимулируют выработку «хороших» эстрогенов.

Биологически активная добавка «Стелла» оказалась на редкость удачным препаратом. Ее природные компоненты, усиливая и дополняя друг друга, оптимально «настраивают» тонкую гормональную систему женщины.

Так что, милые подруги, и в наше время можно уберечься от женских болезней. Остается лишь выбрать правильный путь и довериться новейшим разработкам ученых. Берегите себя, ведь вы нужны своим близким здоровыми! А «Стелла» в этом вам обязательно поможет.

Н. Федорова

Свои вопросы
вы можете задать по телефону:
8-800-505-10-01
По России звонок бесплатный.
www.stella-farma.ru



СГР № 77.99.23.3.У.7553.8.09

Не является лекарством. Не содержит геннoмодифицированных компонентов.

Умные руки

Остеопатия существует уже более 100 лет, но для большинства людей по-прежнему остается загадкой. Утверждая, что жизнь – это движение, остеопат обследует своими почти неподвижными руками голову и шею неподвижно лежащего пациента и сам подолгу замирает в одной позе, глядя в пространство. Магия или медицинская процедура? Как «это» может лечить? На вопросы «Лечебных писем» отвечает начмед многопрофильного медицинского центра «Таурас-Мед», врач-невролог, остеопат А.Н. ПОПОВ.

– Андрей Николаевич, какие заболевания берутся лечить врачи-остеопаты?

– Как невролог могу сказать вам, что неврологическую симптоматику остеопаты лечат любую, от банальных радикулопатий до осложненных, ущемленных грыж межпозвонковых дисков. Остеохондрозы тоже относятся к заболеваниям с неврологической симптоматикой. Дальше идут различные миозиты (воспаления мышечных волокон), миофасциальные синдромы (в них присутствуют симптомы, связанные как с мышцами, так и с их оболочками – фасциями). Очень хорошо поддаются остеопатическому лечению различные краниоалгии – головные боли. Успешно лечатся заболевания, связанные с нестабильностью позвонков и различных отделов позвоночника, а также многочисленные сосудистые нарушения.

– А болезни внутренних органов?

– Кроме заболеваний с неврологической симптоматикой, остеопатии хорошо поддаются неинфекционные заболевания внутренних органов. Например, различные функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, к примеру дискинезии. Очень хорошо идут птозы органов, то есть опущения (почек, мочевого пузыря) или, в более широком плане, изменения местоположения органов, в том числе в результате травм. Успешно лечится спаечная болезнь.

– Каким образом воздействует остеопат?

– Чтобы понять логику остеопатического воздействия, надо немного отойти от обычных представлений о болезни. Остеопат работает не с симптомом, не с какой-то отдельной патологией, а с организмом в целом. И хотя мы для удобства упоминаем нозологические диагнозы (остеохондроз, радикулит и др.), в рамках остеопатии можно говорить только об организме и его работе в целом: гармоничная она или не гармоничная, есть ли какое-то нарушение внутри системы как единого целого.

– Поясните, пожалуйста, на примере.

– Ну, например, нозологический диагноз – грыжа межпозвонкового диска поясничного отдела позвоночника. Все неврологи знают, что если грыжа ущемляет корешок какого-то нерва, то этот нерв может давать боль за счет ущемления и образования в этом месте отека и воспаления. Но боль не обязательно будет в пояснице: она может распространяться по всей ноге – в ягодицу, в бедро, колено, в стопу. То есть раздражение корешка нерва будет передаваться в другую зону по длинному нервному отростку – аксону. Куда он идет – там мы и чувствуем боль, но это не значит, что болит та самая зона. С научной точки зрения, боль просто проецируется в это место в нашем сознании, она – лишь отражение. Не случайно во время сна или под гипнозом человек может вообще не чувствовать боли. Остеопатия принимает все эти взгляды и действует на этом уровне.

– Помогает организму не чувствовать боль?

– Нет, не так. Боль – это просто сигнал, что в организме что-то нарушено, и мы учим его обратить на эту боль внимание и задать себе программу, позволяющую ее убрать. Почему организм сам не может справиться с проблемой? Потому что он ее не видит, ведь боль – лишь ее отражение. Нога болит, в ягодицу отдает, в поясницу... А вот саму грыжу мы не чувствуем! Если бы чувствовали, то могли потянуться немножко, сделать легкую зарядку, лечь удобно – и компрессия бы сама вся ушла, сегмент разблокировался и боль исчезла.

Но надо помнить, что к этой боли привела грыжа диска – то есть вытекшее, лопнувшее пульпозное ядро как следствие какого-то процесса, довольно длительного. Желательно, конечно, не доводить до этого и «раскрыть глаза» организму на его проблемы до того, как сформировалась грыжа. Но если это уже произошло, все равно остается возможность остановить этот процесс либо его перенаправить. Чтобы понять, как мы это делаем, нужно быть хоть чуть-чуть знакомым с представлениями остеопатии об организме.

– Можно ли кратко пояснить, что это за представления?

– Я попробую. Один из важнейших тезисов остеопатии касается движения. Жизнь – это движение. Но у остеопата представления о движении гораздо богаче, чем те, которыми мы обычно пользуемся. Большинство этих движений невидимы глазу, но их можно ощутить умелыми, чуткими руками – именно этому учит остеопатия. Мы дышим не только легкими. Дышит каждый орган: сердце, мозг, печень и т.д. В нас все пульсирует, вибрирует. У каждой ткани человеческого тела есть свое дыхание, свой внутренний ритм. Она дышит, она подвижная, текучая. Остеопат улавливает руками ритм тканевого дыхания в любой точке организма, настраивается на этот ритм и корректирует именно его, чтобы восстановилось гармоничное, синхронное движение и взаимодействие всех органов и систем.

– Но как подействовать, скажем, на межпозвонковую грыжу?

– Остеопат не трогает эту грыжу, а заставляет сам организм перестроиться на решение этой проблемы. Организм должен работать самостоятельно – отсюда вытекает логика действий остеопата. А какие патологические процессы происходят в этой зоне, я знаю как невролог: боль, ущемление, отек, воспаление. Исходя из этих знаний, я осторожно прикасаюсь к телу пациента, замираю на какой-то момент и прослушиваю нужные участки, органы, весь организм. В идеале я должен слышать тканевый ритм. Он может быть искаженным или хорошим, сильным. Из частоты, амплитуды, силы этого ритма остеопат получает информацию. Как по кровеносным сосудам передается

и ритмы тела



пульсовая волна, так и по нервам идет свой импульс, и по другим тканям.

– А дальше?

– Дальше я выделяю своим вниманием тот отдел позвоночника, где находится грыжа, и смотрю все влияния, которые приходят в эту зону. Например, поясничный отдел тесно связан с шейным отделом, они работают, как два колеса на одной оси. Нужно уловить какие-то проблемы и в шейном отделе, и в других местах, разложить их в своем сознании. Теперь моя задача – заставить включиться те системы, которые не работают, и максимально снять нагрузку с перегруженной зоны, особенно с зоны грыжи. Ведь «слом» произошел потому, что туда пришлось максимальное острие силы. Я в первую очередь пытаюсь разгрузить эту зону за счет переноса нагрузки на другие отделы, связанные с ней. Это залог того, что прогрессирование заболевания остановится или хотя бы замедлится. А дальше у остеопата есть специальные техники, позволяющие фактически раздвинуть соседние позвонки – буквально на доли миллиметра, но этого достаточно. Благодаря такой ювелирной точности пациент после сеанса может встать с кушетки и пойти на работу.

– Неужели хватает одного сеанса?

– Чтобы снизить боль до приемлемого уровня, получить значительное облегчение – да. Конечно, если там отек или воспаление, одной процедурой не обойтись. Но снять боль, вернуть человеку трудоспособность – это вполне реально. А грыжа – она никуда не денется, как разбитое яйцо, которое вытекло. Здесь главное – остановить процесс, и это остеопатам удается.

Сейчас есть щадящие методы оперативного вмешательства: грыжу просто срезают, чтобы она не мешала, не давила на корешок. Боль проходит. Но избыточное давление на этот участок позвоночника, то есть причина, что привела к этой грыже, остается. В этом случае болезнь прогрессирует. И все люди, кто оперировался, знают, что через полтора-два года их ждет следующая операция, потому что грыжа образуется на этом месте снова.

Есть операции, которые вообще вылущивают диск и ставят между позвонками пластину. Боль сразу уходит. Но нагрузка на соседние диски еще больше возрастает, и через какое-то время грыжа появляется рядом. Поэтому я считаю, что операция показана только в том случае, если есть угроза потери ущемленного нерва, который может атрофироваться.

– Вы сказали, что остеопатия справляется с опущением органов...

– Да, опущение органов (птоз) происходит у людей довольно часто. Раньше в деревнях были, да и теперь кое-где есть знахарки, которые «правят животы», то есть исправляют локализацию. Если какой-то орган смещается, то он мешает работе соседних органов. К тому же он и сам зажат, ограничен в своих возможностях. Например, опущение почки, пусть и вполне здоровой, – это предпосылка к застою мочи, выпадению из нее кристаллов, мочекаменной болезни. Остеопат, обнаружив опущение какого-то органа, ищет, почему это произошло.

– А какие бывают причины?

– Например, из-за быстрой потери массы тела. Почки не висят на связках, а крепятся на сосудистой ножке и подпираются жировой клетчаткой, которая находится внутри брюшной полости. Лежат как на подушке. Когда человек резко худеет, эта «подушка» тоже тает, почки теряют опору и провисают. Они могут закручиваться, залипать, а при неосторожном движении с нагрузкой – ущемляться. Возникает боль, дискомфорт, страдает функция почки. Остеопат, найдя эту патологию, освобождает почку, возвращает на место и выравнивает ритм ее дыхания. Так решается проблема.

– Что бы вы хотели посоветовать нашим читателям?

– Остеопат ищет здоровье в человеке и усиливает это здоровье, чтобы помочь организму справиться с болезнью. Организм начинает бороться, приучается работать самостоятельно и не быть зависимым от доктора и от таблетки. Опыт показывает, что при лечении результаты быстрее и стабильнее будут у тех, кто придерживается здорового образа жизни, а по своему психологическому складу – оптимист. Поэтому я всем советую быть оптимистами, нацеленными на хорошее, всегда сохранять внутреннюю улыбку. И обязательно давать телу ощущение движения.

– Что это значит?

– Лозунг «больше двигаться» – это банально. Мы ведь, когда бегаем по магазинам, тоже думаем, что двигаемся, а это просто суета. Совершать какие-то однотипные движения бесполезно. Надо дать возможность организму совершать движения, например, вращение в суставах в полном объеме, данном нам от природы, – так вы сохраните гибкость и подвижность до глубокой старости. Любой отдых я советую делать активным, а не просто лежать на песочке и загорать. Активно плавать летом, ходить в бассейн, свежим воздухом дышать не на скамейке, а в походе. Конечно, хотя бы по утрам делать какую-то гимнастику. Минимум – это вращение в суставах руками, шеей, корпусом и т.д., а также растяжки. Потянуться вообще очень полезно, но обязательно – с удовольствием! То есть не через силу и не через боль. Смотрите, как потягиваются кошки или собаки, если они полежали долго в одной позе. Это помогает максимально сохранить здоровье. Так и мы, когда потянемся, открываем все свои кровеносные сосуды, облегчаем себе переход из неподвижного состояния в активное движение.

– А сами вы чем-нибудь таким занимаетесь?

– Я увлекаюсь восточными единоборствами. И очень люблю активный отдых, походы. Стараюсь придерживаться своих убеждений.

Беседовал Александр Герц

Когда болезнь отступает

Здравствуйте, примерно год назад у меня начали отекать ноги, повысилось артериальное давление. Я обратилась к врвчу, тот направил на анализ мочи. Насколько я могла судить, он получился неважный (несколько пунктов в бланке было подчеркнуто красным карандашом). То ли мне не повезло с доктором, а может быть, у него просто не хватило квалификации, но диагноз он мне не поставил и не назначил необходимого лечения. Спустя месяц я почувствовала себя так плохо, что пришлось вызывать «скорую». Меня отвезли в больницу, где снова провели анализы и нвшли нефроз почек. Говорят, что для успешного лечения надо поверить в себя, в то, что сможешь с этим спрввиться. А у меня с этим делом совсем плохо. Нвстроение почти всегда отвратительное, наверное потому, что я никак не могу свыкнуться со своим состоянием. Подскажите, пожалуйста, как укрепить веру в себя?

Анастасия Н., г. Екатеринбург

Трудно спорить с тем, что уныние льет воду на мельницу вашей болезни. Первое, что надо сделать, это дать себе четкую установку. «Я поборю болезнь. Она обязательно пройдет. Я сильная. Резервы моего организма огромны». Часто неуверенность в исходе лечения связана с отсутствием информации о течении того или иного недуга. Мозг рисует мрачные картины потери трудоспособности, инвалидизации и так далее. Попытайтесь как можно больше узнать о своем заболевании, его течении, методах лечения, в том числе и нетрадиционных. Заведите «дневник здоровья» и ежедневно записывайте все, что вы сделали, чтобы избавиться от недуга. Опасно замыкаться в себе. Гоните от себя мысли о том, что ваши проблемы никому не нужны. Смело обращайтесь за моральной поддержкой. Обсудите ваши страхи с родными и близкими. Проанализируйте ваши отношения с людьми. Поищите в вашем окружении источник беспокойства, раздражения, обиды, зависти, злости, любых негативных чувств. Они подпитывают вашу болезнь, отнимают у вас часть энергии, которая необходима для вашего оздоровления. Попытайтесь принимать людей такими, какие они есть, со всеми их недостатками. Сделав это, вы очиститесь от черных мыслей. Это поможет вам стать более уверенной в себе и открыть новые резервы для того, чтобы справиться с недугом.

Сердце бьется не в такт

Недавно я перешла на новую работу. Соблазнилась на больший оклад, а теперь жалею. До этого восемнадцать лет прорвботала на узле связи в прекрасном коллективе, другого просто не знала. Я думала, что так везде, что смогу приспособиться к разным людям, а лень мне вообще не свойственна. Действительность разрушила все мои иллюзии. С первых же дней начальница сделала мне выговор за пятиминутное опоздание на работу. Дальше – больше. В коллективе процветали интриганы, информаторы, лицемеры. Начальница невзлюбила меня с первого взгляда, считая, что я попала в отдел по протекции. Однажды после очередного неприятного разговора у меня заболело сердце. Я обратилась к кардиологу. ЭКГ поквзала аритмию на фоне сердечной недостаточности. Врач прописвл успокоительное, посоветовал избегать стрессов. Но как их избегать, если каждый поход нв работу для меня как бросок на передовую? Я уже в возрасте, прыгать с работы на работу я не могу, мое прежнее место уже занято. Вот и решила обрвтиться к вам за советом.

Дмитриева З.Л., г. Ставрополь

Специалисты по психосоматическим заболеваниям считают, что функциональное (сбой в работе органа) нарушение сердечного ритма связано с протестной реакцией на сложившуюся ситуацию. Это как раз про вас. Ваш врач совершенно прав. Чтобы нормализовать работу сердца, важно успокоиться. Наверное, вы слышали такое выражение: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Если не можете поменять работу, чтобы сохранить здоровье, постарайтесь не обращать внимания на придирки начальства. Просто хорошо выполняйте свою работу, чтобы быть уверенной в себе.

Существуют упражнения, которые помогают облегчить страдания и гармонизировать свое состояние.

Итак, сядьте на пол, скрестив ноги. Можете лечь, если вам так удобнее. Закройте глаза. Постарайтесь полностью расслабить тело. Дыхание свободное и глубокое. Сосредоточьтесь на вашем сердце. Положите над ним руку. Ощутите его расположение, ритм ударов. Вообразите движения этого вашего мощного природного мотора, посылающего кровь, насыщенную кислородом, во все уголки тела. Сравните ритм вашего дыхания с уверенным ритмом сердца. Вообразите, как оно сокращается, увеличивается в объеме и сжимается, расширяется и снова сжимается, как свободно циркулирует кровь по всему телу. Представьте себе, что ваше сердце и кровь движутся столь же плавно и без усилий, как струится лесной ручей. Визуально пробегите по всему кровотоку, по огромной сети кровеносных сосудов. Почувствуйте силу вашего сердца, действующую на протяжении всей жизни. Дышите медленно и глубоко, представляя в уме, как ваш вдох посылает кровь в артерии, а выдох возвращает кровь к сердцу. Сосредоточьтесь на этом, мысленно сопровождайте мощный поток крови, несущей кислород, тепло и энергию в самые отдаленные уголки вашего тела. Дыхание свободное и глубокое. Сердце бьется уверенно и ровно.

Выполняйте это упражнение каждый день по десять-пятнадцать минут. Постепенно появится автоматизм, и вы сможете блокировать неприятные эмоции в ходе стрессовой ситуации.

Галина Сергеева, медицинский психолог

БИОКОРРЕКТОР – ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОШИБОК

На сегодняшний день одно из самых современных и прогрессивных направлений в медицине – метод биорезонансной терапии, в котором практически безошибочная диагностика и лечение объединены в единый процесс.

Новейшие достижения неуки воплощены в медицинском еппарате **«Биокорректор»**, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому! Сначала **«Биокорректор»** улевливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, то есть ставит точный диагноз. Вслед за этим начинается лечебный процесс: **«Биокорректор»** меняет частоту колебания больных клеток на частоту здоровых. Обратная связь обеспечивает индивидуальную автоматическую настройку аппарата именно на веш организм, на ваше заболевание!

«Биокорректор» позволяет резко замедлить скорость старения не клеточном уровне, снизить биологический возраст клеток, тканей, отдельных органов и систем, омолодить организм и как бы «пустить время вспять».

«Биокорректор» возвращает клеткам организма, которые гибнут в результате старения, здоровье и омолаживает их, таким образом не давая угаснуть жизни пожилого человека и возвращая вторую молодость его организму!

Круг заболеваний, которые лечатся с помощью **«Биокорректора»**, почти ничем не ограничен. Ведь он сам ищет причину болезни и устраняет ее! Лечение лишено каких-либо побочных явлений и направлено не устранение непосредственной причины заболевания. Поскольку выявляется сама суть болезни и лечится непосредственно заболевание, а не его следствие, то эффективность лечения составляет 75-95%.

Спектр применения «БИОКОРРЕКТОРА» очень широк:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- болезни эндокринной системы и желудочно-кишечного тректа;
- патологии мочеполовой системы;
- болезни нервной системы и лор-органов;
- заболевания опорно-двигательного еппарата;
- кожные заболевания;
- острая интоксикация и абстинентный синдром у больных алкоголизмом.

«Биокорректор» не фармпрепарат и не БАД. Это то, что вы приобретаете 1 рез, е пользуетесь всю жизнь, и не только вы, но и все члены вашей семьи.

ОСЕННЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие **«Биокорректор»** в сентябре и октябре получают подарок на выбор:

- ✓ машину стиральную ультразвуковую;
- ✓ электронный тонометр – прибор для измерения артериального давления и частоты пульса;
- ✓ пояс лечебный из овечьей шерсти;
- ✓ лечебный воротник.

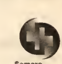


Узнать, насколько эффективен **«Биокорректор»** именно при вашем заболевании, и заказать его можно по телефону в Москве:
(495) 276-09-98

ООО «Центр Здоровья», Москва, Зарайская, 21. ОГРН 102 770 054 0680 Рег. уд. № ФС 02262005/2328-05 от 20.09.2005

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

15-я специализированная выставка
ВК им. П. Алабина, Самара
13–15 октября



СамараМедЭкспо 2010



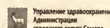
ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ • ОБОРУДОВАНИЕ • МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА • ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

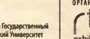
WWW.MED.RTE-EXPO.RU

Москва тел.: +7 (495) 921 44 07 | e-mail: med@rte-expo.ru
Самара тел.: +7 (846) 270 41 00 | e-mail: med@expodom.ru

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

Министерство здравоохранения и социального развития Самарской области





ОРГАНИЗАТОР



Привет оптимистам!

Приветствую всех оптимистов, ведущих здоровый образ жизни! Мне 60 лет, выгляжу молодо, занимаюсь творчеством, летом живу в деревне. Хочу познакомиться с интеллигентным мужчиной, тоже ведущим здоровый образ жизни, любящим стихи и природу.

Адрес: Татьяне, 215111, Смоленская обл., г. Вязьма, а/я 37

Если вы любите природу

Надеюсь встретить доброго, честного и трудолюбивого мужчину, познавшего одиночество и не разучившегося ценить женщину. Русского, христианина, лучше вдовца, близкого по возрасту. Мне 60 лет, уже давно вдова, по гороскопу Дева. Полная, рост 164 см, педагог на пенсии. Ласковая и общительная шатенка с сине-серыми глазами. Выращиваю цветы, увлекаюсь траволечением, веду здоровый образ жизни. Живу с младшей дочерью и двумя внучками-школьницами. Доченька моя недавно тоже овдовела. Уезжать из нашего живописного уголка не хотелось бы. Если вам нужна верная хозяйственная жена и друг, если вы любите природу и сельский труд, звоните!

Нина, Псковская обл., тел. 8-811-532-63-91

Очень одинок

Мне 60 лет, рост 175 см, инвалид 2-й группы (небольшие проблемы с речью). Стройный, симпатичный, трудолюбивый, стеснительный, верный, домашний. Вообще не пью и не курю, веду здоровый образ жизни. Жена умерла, детей нет. Очень одинок. Обращаюсь к женщинам, инвалидам 2-3-й группы или просто к тем, кто одинок и хочет создать полноценную семью. Если вы согласны на переезд, буду хорошим мужем и помощником. Пьющих, ленивых, корыстных прошу меня не беспокоить.

Адрес: Устьянцеву Николаю, 393940, Тамбовская обл., Моршанский р-н, с. Алгасово, ул. Лотикова, 28

Одна со своей бедой

Мне 30 лет, средней полноты, инвалид 2-й группы (инсульт, парализована вся правая половина). Хочу познакомиться и переписываться с русским мужчиной до 55 лет.

Адрес: Скрипаль Ирине, 390015, г. Рязань, ул. Забайкальская, д. 11-1, кв. 10

Поможем друг другу

Ищу подругу-пенсионерку 58-65 лет. Если вы одиноки, если не сложились отношения с детьми, давайте объединимся и будем помогать друг другу! Все условия для жизни у меня есть. Я тоже одинокая пенсионерка. Звоните, пишите смс.

Краснодарский край, тел. 8-903-451-59-15

Нуждаюсь в вашей поддержке

Мне 62 года (157-60), бывший медик, инвалид по общему заболеванию, по гороскопу Водолей. Осталась одна. Особенно тяжело зимой, не с кем поговорить. И так не хочется встречать Новый год одной! Ищу подруг и друзей желательно из Санкт-Петербурга, Ленинградской области или из ближайших мест. Если напишут мужчины, то в пределах моего возраста.

Адрес: Дмитриевой Альбине Николаевне, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п. Поляны, д. 60, кв. 1. Тел. (сот.) 960-251-98-22

Разделим радость и горе

Я простая русская женщина, спокойная, добрая. Вдова, 68 лет, рост 155 см, неполная. Медицинский работник, вредных привычек нет. Не люблю ссор, люблю в доме порядок, читаю лечебную литературу. Дети и внуки живут отдельно, а мне очень одиноко. Надеюсь познакомиться с мужчиной, которому так же одиноко, до 74 лет, добрым, не злым, не жадным, не судимым, с которым мы разделим радость и горе. Желательно с переездом ко мне. Живу в городе, к деревенской жизни не привыкла.

г. Красноярск, тел.: 248-63-40 (дом.), 8-960-769-53-52 (сот.)

Победим болезни вместе

Хочу познакомиться с добрым, порядочным человеком без вредных привычек, который полюбил бы меня такой, какая я есть, помог бы мне бороться с болезнью и не отчаиваться. Ничего, если у вас 2-я группа инвалидности. Для меня главное – взаимопонимание, хорошее отношение друг к другу, вера в лучшее. Мне 27 лет (170-53), без вредных привычек. Если вам скучно и одиноко, пишите смс.

Ксения, г. Белгород, тел. 8-908-787-20-30

Надеюсь создать семью

В 33 года я одинок. По гороскопу Стрелец. Для создания семьи хочу познакомиться с доброй девушкой, женщиной от 25 до 40 лет, можно с инвалидностью, желательно из Ростовской области.

Адрес: Богданову Александру С., 347250, Ростовская обл., г. Константиновск, ул. Здоровцева, д. 2. Тел. 8-908-193-32-75

Отдам свое сердце

Мне 45 лет (160-85). Вдова, блондинка, нежная и ласковая. Хотела бы встретить человека, пусть вдовца или инвалида 1-2-й группы. Окружу теплом и лаской, отдам свое сердце. Главное, чтобы он был добрым и внимательным человеком, который хочет приносить людям радость. Возраст – не помеха. Согласна на переезд.

Желательно сначала общение по переписке.

Адрес: Авдеенко Татьяне Ефимовне, 86709, Украина, Донецкая обл., г. Харцызск, ул. Кирова, д. 22

Ищу друзей по переписке

Хочу переписываться с добрыми людьми. О себе подробнее напишу в письме. Мне 48 лет.

Адрес: Новиковой Тамаре, 195298, г. Санкт-Петербург, ул. Белорусская, д. 8, кв. 47

Ищу вторую половинку

Мне 42 года, инвалид 1-й группы с остатком зрения. Еще работаю баянистом в детском доме творчества. Без вредных привычек, простой, скромный, порядочный человек. Рост 176 см, вес 80 кг. Живу в сельской местности с мамой. Хочу познакомиться с женщиной 30-45 лет без вредных привычек, не судимой, можно с группой инвалидности, согласной на переезд.

Адрес: Сененко Ивану Владимировичу, 352281, Краснодарский край, Отрадненский р-н, ст. Спокойная, ул. Выгонная, 143

Верю в лучшее

Свое письмо я адресую мужчине 56-60 лет. Мне 56 лет (164-76), образование высшее (педагог). Разведена, детей нет. Несколько романтична, люблю природу, животных, стихи. Верю

в разум, надеюсь на лучшее, мечтаю о любви. Живем вдвоем с матерью в трехкомнатной квартире. Уже год на пенсии, но продолжаю работать. В свободное время путешествую по окрестностям города (у нас есть красивые места), читаю, занимаюсь домашним хозяйством. Буду рада познакомиться с мужчиной, который сможет стать мне другом и спутником жизни.

Адрес: Сергеевой Ольге, 606031, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 184. Тел. (сот.) 8-909-298-35-99

Ценю порядочность и доброту

Одинокий, бывший военный, 71 год, рост 182 см. Без вредных привычек, православный. Живу в частном доме рядом с озером, 10 минут пешком до платформы, 20 минут езды до Москвы. Познакомлюсь с приятной одинокой женщиной близкого мне возраста, неприхотливой, без вредных привычек, знакомой с сельской жизнью, согласной на переезд ко мне. В женщинах ценю порядочность, обязательность, надежность, доброту, заботу, внимание и милосердие. Считаю, что перечисленными качествами обладаю и сам. Надеюсь встретить такую и прожить с ней в согласии оставшуюся земную жизнь.

Адрес: Крутияну Михаилу, 140140, Московская обл., п. Удельная, 1-й Южный тупик, д. 7, кв. 2. Тел. 8-915-267-83-29

Мечтаю жить в деревне

Мне 56 лет, рост 158 см, вес 68 кг. Скромная, верная, добродушная, немногословная, с приятной внешностью. Очень одинока. Давно вдова, дети взрослые, внучке 1 год. Мечтаю жить в деревне. Дом там есть, но нет рядом любимого, надежного друга. Вы без вредных привычек, не судимы, трудолюбивы, желательно военный пенсионер, пасечник, до 60 лет. Жду смс или звонка от мужчины, согласного на переезд в мою деревню.

Аля, г. Пермь, тел. 8-952-331-83-56

Нужны сильные руки и трезвая голова

Познакомлюсь с мужчиной 48-55 лет, ростом от 164 см, среднего телосложения, без вредных привычек, добрым и трудолюбивым. Мне 53 года, рост 164 см, средней полноты, без вредных привычек. Спокойная, добрая, понимающая не только свою боль. В разводе 13 лет, дети выросли. Так мечтала о спокойной жизни! Но вот – как снег на голову – у старшего сына жена бросила детей. Теперь воспитываю внуков: 17, 13, 10 и 5 лет. Они у меня спокойные и добрые. Хочется иметь рядом надежного, сильного мужчину, для которого дети – не помеха. В деревне у меня дом, большой участок земли. Нужны крепкие мужские руки и трезвая голова. Ты устал один, хочешь любви, семейного тепла? Звони или пиши.

Адрес: Ермаковой Галине Александровне, 613040, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Дзержинского, д. 3, кв. 36. Тел. 8-922-912-71-16

Ищу бабушку и дедушку

Хочу найти своих бабушку и дедушку. Их фамилия Демины, они живут в г. Майкопе, адрес не знаю. Дедушка, по рассказам матери, был директором одной из школ г. Майкопа, а бабушка в этой школе преподавала русский язык и литературу. Сейчас они уже давно на пенсии. У них было два сына, и один из них, Александр, – мой отец. Дедушка с бабушкой даже не подозревают о том, что у них есть внучка. Это очень давняя и долгая история. Пожалуйста, сообщите мне, если что-то знаете о них.

Адрес: Медведевой Елене, 353800, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Полтавская, ул. Строительная, д. 12, кв. 1. Тел. 8-918-260-86-59

В доме нет хозяина

Всю сознательную жизнь ждала мужа-военнослужащего. То учения, то тревоги... Закончилась служба, пожил еще и умер. Остался дом, садик, а хозяина нет. Мне 67 лет, рост 165 см, средней полноты, образование высшее, православная. Кроме одиночества, нет проблем.

Адрес: 87513, Донецкая обл., г. Мариуполь, д/в предъявителю паспорта: ВА 491224. Тел. 8-066-889-58-16

Познакомлюсь с хорошей женщиной

Мне 65 лет (178-80 кг), живу один. Порядочный, добрый, ласковый, без вредных привычек. Имею 7 специальностей, материально и жильем обеспечен, хорошая пенсия. У меня 2-я группа инвалидности (общее заболевание). Познакомлюсь с хорошей женщиной для создания семьи, желательно с инвалидностью 2-3-й группы, от 65 лет, с похожим характером. Чтобы была не хищница. Если дети, внуки путевые, то они не помеха. Вы желательно из г. Уфы, так как я родился и жил там.

Адрес: Аккуратову Владимиру Васильевичу, 357100, Ставропольский край, г. Невинномысск, д/в

Забыла, когда смеялась

Я в полной депрессии. Уже забыла, когда в последний раз смеялась, радовалась жизни. Есть два взрослых хороших сына, но у них своя жизнь. Сама я общительная, люблю лес, музыку, вяжу. Мне 55 лет (154-67), разведена. Муж был один, всю жизнь пил, хулиганил и сейчас не дает жить спокойно. С удовольствием уехала бы подальше от хамства. Мечтаю побывать в Санкт-Петербурге. Может, кто-то тоже одинок и пригласит меня в гости, покажет город. Мужчины и женщины, звоните, пишите смс!

Любовь, г. Саратов, тел. (сот.) 8-987-311-19-26

Мучает одиночество

Мне 44 года, рост 182 см, вес 72 кг. Спокойный, добрый и тактичный, без вредных привычек. Инвалид 3-й группы по общему заболеванию. Образование среднее специальное. Разведен уже давно. Я человек небогатый, собственного жилья нет. Живу с мамой, помогаю ей по хозяйству, но все равно мучает одиночество. Люблю животных, природу, спорт. По гороскопу Весы. Хочу познакомиться для создания семьи с доброй, порядочной, нежной, домашней женщиной без вредных привычек и жилищных проблем из Липецкой области или г. Липецка. Согласен на переезд к женщине 30-42 лет, ростом 160-170 см, не полной. Маленький ребенок – не помеха, воспитаем вместе.

Адрес: Пономареву Игорю Анатольевичу, 399870, Липецкая обл., п. Лев Толстой, ул. Пионерская, 64. Тел. (дом.) 8-4746-42-28-52

Пройдем сквозь все невзгоды

Имею инвалидность по зрению, мне 34 года. Надеюсь найти хорошего человека с такой же бедой, как у меня, чтобы вместе пройти сквозь все невзгоды. Вам желательно до 37 лет. Судимых, пьющих, любителей развлечений прошу меня не беспокоить.

Адрес: Эле, г. Астрахань, ул. Чернышевского, 10/25, а/я 368

ПОМОЛИТЕСЬ ЗА СЫНА!

Пишет вам убитая горем мать, которая надеется на чудо. У единственного сына саркома небной миндалины. Прошли обследование, но в онкодиспансере очередь на госпитализацию. Время работает против нас, саркома растет, а я ничем помочь не могу, только плачу. Миром правят зло, насилие и деньги. У нас нет монастырей, а я читала, как святые помогают людям даже в безнадежном состоянии. Обращаюсь ко всем, кто живет рядом с монастырями, кто хочет и может помолиться за моего сына Женечку! У него трое деток, у одной из девочек с 6 лет тяжелая форма диабета. Все трое по вечерам встают на колени и просят Бога, чтобы он вылечил их папу. Но время идет, а папе хуже. Помогите, родные! Я молюсь, но мне кажется, что меня не слышат, грешную.

Адрес: Бакум Галине В., 53270, Украина, Днепропетровская обл., Никопольский р-н, с. Менжинское, ул. Карла Маркса, 57

ВОСПАЛЕНИЕ ПОД НОГТЕМ

Чем лечить большой палец на ноге? Под ногтем что-то темно-серого цвета – видно, гной. Так дергает палец, что даже ночами спать не могу. Делаю примочки с марганцовкой, как врач мне сказал. А от примочек на водке у меня поднимается давление. Не знаю, что делать.

Адрес: Ешиной Зинаиде Васильевне, 186150, Карелия, г. Пудож, ул. Горького, 33, а/я 46

У КОГО ОСТАЛИСЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ?

Так получилось, что я одна воспитываю сына, ему 2 года. Сижу в декретном отпуске, садика до 3 лет не будет – мест нет. Если у кого есть возможность, помогите, пожалуйста, детскими вещами. Всем доброго здоровья!

Адрес: Людмиле, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Мускаринкасы, ул. Космическая, д. 17

ОЧЕНЬ БОЛИТ ПОЗВОНОЧНИК

Мне 70 лет, очень болит позвоночник, грудной остеохондроз. Протрузии дисков по всему позвоночнику. С сильными болями попала в больницу. Томография показала гемангиому L3 позвонка в крестцово-поясничном отделе (0,8х0,6 см). Как и чем лечиться? Помогите, если кто справился с этой болезнью!

Адрес: Леонтьевой Т.И., 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, Зеленый переулок, д. 22, кв. 40

МАМЕ ПЛОХО

Прошу дать эффективный рецепт от высокого артериального давления. Это для мамы, ей 50 лет. Не хочу, чтобы она пила таблетки. Мама смачивает носки яблочным уксусом. Раньше помогало, а теперь – нет. Еще у нее сильно болят ноги (суставы, вены). Верю, что добрых людей больше и они помогут нам.

Адрес: Марковой Елене А., 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о 29, д/в. Тел. 8-924-116-22-50 (только после 19 часов)

РЕДКИЙ ДЕНЬ – БЕЗ БОЛИ

Болезней много, но особенно беспокоит голова. Сильный шум давит на уши, стала плохо слышать. Голова болит, и редкий день проходит без боли. От давления стала пить иван-чай, и давление немного снизилось. Еще на левой почке образовалась небольшая киста. Люди пишут, что от моих болезней помогают кора пихты, ивы, трава таволги, но у нас в аптеках этого нет. Прошу Христом Богом помочь. Мне 74 года, сейчас одна, мужа год назад похоронила, а дети живут отдельно. Сама себя еще обслуживаю.

Адрес: Шабалиной Александре Ильиничне, 184209, Мурманская обл., г. Апатиты, ул. Козлова, д. 3, кв. 72

КИСТЫ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ

Очень вас прошу помочь моей сестре. У нее кисты на позвоночнике, спина постоянно болит.

Адрес: Лебедевой Галине Петровне, 195299, г. Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 115, корп. 3, кв. 98. Тел. 8-905-219-34-51

ОТКАЗАЛИ НОГИ

Помогите, пожалуйста, советом, рецептом. Я инвалид 1-й группы. Двухстороннее ущемление седалищного нерва. Отказали ноги, ходить не могу. Прошу откликнуться тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Вуколовой Екатерине Викторовне, 454092, г. Челябинск, ул. Елькина, д. 86, кв. 25

ПОМОГИТЕ СОВЕТОМ!

Меня увезли в больницу на «скорой», и УЗИ показало хронический панкреатит и холецистит, стеноз желчевыводящих путей. Сделали операцию, предлагали вторую (хотели удалить желчный пузырь), но я отказался, так как денег на это нет. Недавно еще обнаружили изменения в левом желудочке сердца и аритмию. А мне ведь всего 49 лет! Люди добрые, помогите советом!

Адрес: Русакову Олегу Петровичу, 650052, г. Кемерово, ул. Металлистов, д. 4а, кв. 78

ХОЧУ ДОЖИТЬ ДО 97 ЛЕТ

Как вылечить сердечную недостаточность и последствия инсульта? Не

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газаты по подписка обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.
Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 15.09.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-3790 Цена свободная

ходят ноги, хоть и не болят. Все началось после лечения псориаза, который развился у меня из-за сильного стресса. Когда его лечили, давали по 30 таблеток в день и держали в секрете, как они называются. Вот и я поверила, а теперь инвалид 2-й группы... Сейчас говорят: «Ну что ж вы хотите? Вам уже скоро 80». А я хотела бы прожить, как мама и бабушка, до 97 лет. Очень надеюсь на советы добрых читателей.

Адрес: Давыдовой Любови Тихоновне, 630051, г. Новосибирск, пр. Дзержинского, д. 71, кв. 27. Тел. 279-67-21

ПОСЛЕ СЛОЖНЫХ ОПЕРАЦИЙ

Просьба откликнуться тех, кто перенес операцию по удалению левого легкого (T2N2M2, опухолевый рост лимфоузлов). Возраст 60 лет. И еще удаление (краниотомия) фибробластической менингиомы, опухоли в голове. Какими методами вы себя поддерживаете, как лечитесь? Как бороться с онемениями головы и как восстановиться, чтобы чувствовать вкус жизни?

Адрес: Рамазановой Фариде Гаппасовне, 410003, г. Саратов, ул. Глебучев Овраг, д. 601

МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ

Очень прошу откликнуться людей, которые могут помочь избавиться от межпозвонковых грыж. Помогите!

Адрес: Разумовой Татьяне Александровне, 142207, Московская обл., г. Серпухов-7, д/в, тел. 8-916-622-98-31

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ МИГРЕНИ?

Много лет страдаю мигренью. Слышала, что после 60 лет мигрень проходит, но мне уже 75! Правда, болит теперь только правая сторона. Приступы случаются такие сильные, что никакие анальгетики не помогают. Пробовала лечиться по разным системам, избавилась от многих болезней, а вот мигрень осталась. Буду рада любой информации, любому совету.

Адрес: Ивановой М.Е., 194295, г. Санкт-Петербург, а/я 30

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Мне 53 года, диагноз мерцательная аритмия. Медикаментозное лечение не дает положительных результатов, поэтому я обращаюсь к вам, добрые люди! Пожалуйста, помогите советом, народным рецептом, эффективной методикой лечения! С нетерпением жду писем.

Адрес: Степанову Александру Георгиевичу, 352803, г. Туапсе, ул. Горная, д. 8-1, кв. 52, а/я 346

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Я инвалид детства и уже два года страдаю гипотонией. Пью настойку лимонника, женьшеня, иногда кагор с шоколадом. Около двух лет назад появился постоянный шум в голове – атеросклероз с пониженным давлением. Таблетки не помогают. Какие травы пить? И чем лечить детский мозговой паралич?

Адрес: Мануйловой Вере, 630051, г. Новосибирск, ул. Полякова, д. 1б, кв. 24

ДОМА ОЧЕНЬ ХОЛОДНО

У меня болят колени, но не могу купить валенки 26-го размера, у нас их не выпускают. В квартире очень холодно, топят еле-еле даже в лютые зимы. Хорошо бы прикладывать к коленям кусочек шерсти (козьей, овечьей или собачьей). Может, кто мне поможет? Буду молиться о вашем здравии. Я на пенсии по инвалидности. Хожу в храм (хорошо, что он рядом), ездила по святым местам.

Адрес: Верстовой Любови Петровне, г. Владивосток-21, ул. Калинина, д. 253, кв. 141

КАНДИДОЗ И ТОНЗИЛЛИТ

После антибиотиков страдаю кандидозом во рту, на языке белый налет и болячки. Таблетки не помогают. Еще хронический тонзиллит. Откликнитесь, если кто сталкивался с подобными болезнями и имеет опыт лечения!

Надя, Саратовская обл., тел. 8-987-827-38-55

У МУЖА АТЕРОСКЛЕРОЗ

У мужа ишемия головного мозга, атеросклероз. Он инвалид 3-й группы, перенес две операции – по поводу язвы желудка и непроходимости. Сейчас еще нашли гастрит. Очень страдает из-за спазмов сосудов головного мозга, а лекарства не переносит из-за желудка. Помогите, пожалуйста, посоветуйте народные средства!

Адрес: Хусяиновой Надии Абдулазисовне, 117133, г. Москва, ул. Теплый Стан, д. 23, кв. 228

УЗНАЙТЕ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ!

НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

МАРАНОЛ™

ПОЧУВСТВУЙТЕ МОГУЧУЮ СИЛУ ПАНТОВ МАРАЛА!

- Неиссякаемая энергия жизни бьет ключом: вы становитесь сильнее, решительнее и увереннее в себе, с легкостью преодолеваете любые трудности и препятствия.
- Оживает, расцветает и укрепляется сердце, становится все более сильным и мощным, кровь свободным стремительным потоком бежит по кровеносным сосудам. На сердце хорошо, легко и безмятежно.
- Походка становится летящей и стремительной, шаги - легкими и энергичными.
- Повышаются умственные возможности, обостряются память и внимание.
- Организм мужчины наполняется исключительной мужской силой, молниеносной реакцией, как будто вновь празднует свое 18-летие.

Выберите МАРАНОЛ - сделайте себе царский подарок!

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЛУЧШИЕ ГОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СТАРЕТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО, ПРИНИМАЙТЕ МАРАНОЛ!

Восточные мудрецы не зря говорят: "Принимай панты, и не будешь ты никогда старым, ведь дарят они вечную жизнь и наполняют радостью бытие..."



Заказывайте МАРАНОЛ по специальной цене прямо сейчас!
По телефону и факсу: (3854) 32-68-28
Или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300
Алтайский край, г. Бийск,
ул. Льва Толстого, 150
Интернет-магазин:
www.pantoproject.ru
Доставка по России наложенным платежом

Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Предложение действует до 1 ноября 2010 года.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА, сентябрь 2010

БЛАНК ЗАКАЗА

Да, я хочу заказать замечательный препарат долголетия МАРАНОЛ, чтобы жить долго и не бояться старости!

Количество флаконов - ____ шт. по **540** руб.

Ф.И.О.______________________________

____

Почтовый адрес______________________

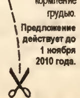
____

____

Контактный телефон__________________

ОДИН ФЛАКОН (100 капсул) = ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА

Плюс стоимость наложенного платежа - примерно 5-8% от общей суммы заказа.
Доставка в страны дальнего и ближнего зарубежья только по предоплате.
СоГР № 77.99.23.3.У.7445.7.05 от 06.07.2005 ОГРН ООО ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Принимать взрослым по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

МОСКВА (499) 130-98-48, (495) 621-7354, 726-62-64; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812) 927-9922, 572-18-51, 572-18-57, 323-47-16, 444-32-37, **БАРНАУЛ** (3852) 69-19-44, 8-909-505-8077, **БЕЛОВО** 8-903-946-2290; **БИРОБИДЖАН** (42622) 2-95-15; **ВЛАДИВОСТОК** 8-914-792-1909, (4232) 75-09-95, 69-80-06; **ВОЛГОГРАД** 8-902-314-7514, **ВОРОНЕЖ** (4732) 32-07-09, 8-920-411-0998, **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343) 372-52-09; **ЖЕЛЕЗНОВОДСК** 8-905-414-22-66; **ИЖЕВСК** 8-909-066-6361; **КАЗАНЬ** 8-917-880-6988; **КАЛИНИНГРАД** (4012) 75-02-68, 8-911-488-4307; **КАЛУГА** 8-926-531-9496; **КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ** (3439) 34-01-08; **КЕМЕРОВО** 8-905-960-2767; **КРАСНОДАР** 8-928-405-4568; **КРАСНОЯРСК** (391) 201-90-26, **КУЙБЫШЕВ** (38362) 63-438; **НАХОДКА** (4236) 77-27-08; **НИЖНЕВАРТОВСК** (3466) 67-13-87, 61-32-90 **НИЖНИЙ НОВГОРОД** (831) 433-60-01; **НОВОАЛТАЙСК** 8-903-990-8843; **НОВОКУЗНЕЦК** (3843) 46-35-55, 71-74-24, 35-37-35, 76-56-56, **НОВОСИБИРСК** 8-913-913-6886, (383) 276-3533; **НОРИЛЬСК** (3919) 32-13-54; **ОМСК** (3812) 38-44-83, 31-05-17, 31-98-90, 31-46-07; **ПЕРМЬ** 294-14-82; **ПРОКОПЬЕВСК** (3846) 61-43-48; **САМАРА** (846) 269-1132, **СУРГУТ** (3462) 678-216, 50-11-37; **ТОЛЬЯТТИ** (8482) 555-960, 72-74-13; **ТОМСК** (3822) 64-62-22, 8-923-405-6175; **ТЮМЕНЬ** 8-950-488-5366; **УЛАН-УДЭ** 8-924-399-4121; **УЛЬЯНОВСК** (9510) 94-23-88, 8-927-273-1507; **ХАНТЫ-МАНСИЙСК** 8-950-504-4444, (346-73) 29-677, **ЧЕЛЯБИНСК** 8-351-905-5077. **КАЗАХСТАН: АЛМАТЫ** (727) 269-68-92 **БЕЛАРУСЬ: МИНСК** 296-900-959